Número 64
Febrero/2026

Wan Patan

CONTENIDO

Pg 1 Libros de Autoayuda
Pg 4 Por qué leer autoayuda
Pg 5 ¿Cómo reconocer...?
Pg 7 Un ejercicio cinema...
Pg 8 Reseñas no literarias...
Pg 22 Tú también puedes...

LIBROS DE AUTOAYUDA

Luego nos preguntaremos por qué la gente lee autoayuda (ver pág. 04), pero sin lugar a dudas es un fenómeno literario que ha tenido gran auge desde mediados del siglo XX hasta hoy en día. Se ha normalizado su presencia en los estantes de librerías serias, y se venden por igual en los supermercados, en la sección libros o cerca de las cajas, antes de pagar por la canasta de la semana o del día. Mientras que las revistas y los diarios cada vez marchan rumbo a su declive (la gente ya no quiere papel que pierda vigencia en unas horas o días) y todo se inclina a favor de lo digital, los libros aún persisten en su formato físico, siendo los de fantasía juvenil, novelas románticas estilo *wattpad*, libros creados y sin haberlo escrito algún famoso temporal de la televisión o influencers "creadores de contenido" y los de autoayuda, justamente, los más vendidos. Las novelas, los cuentos y los de divulgación o ensayo de cualquier otro tema, apenas si entran entre los más vendidos, disputándose los últimos lugares en los rankings de ventas.

Se escribía libros de superación y crecimiento personal desde antaño. Antes del brasileño Paulo Coelho, lo fue en su tiempo Og Mandino. Rhonda Byrne no le suena a nadie, pero si mencionamos que fue la autora de *El Secreto*, reconocerán más ese documental y el libro, que a la autora misma. Pero antes de la plétora de autores de autoayuda, estuvo Hermann Hesse rondando los linderos. Lo suyo fue literatura seria, pero algo como que se filtraba entre sus novelas, sin definirse del todo que fuera netamente autoayuda. Nos referimos en el caso de sus novelas publicadas más conocidas: *Damián*, *El Lobo Estepario* y *Siddharta*.

Carlos Castaneda, otro autor que bordeó el sentido de la autoayuda, lo suyo apuntaba más hacia una antropología fantasiosa

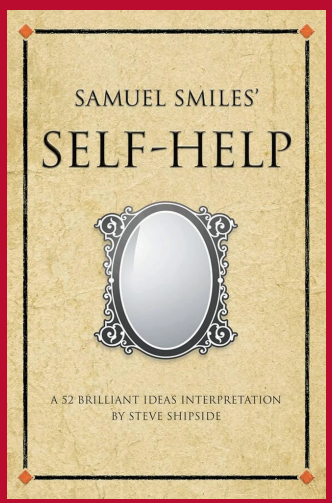
"Antes del brasileño Paulo Coelho, lo fue en su tiempo Og Mandino."

(recordemos que su primera publicación no fue avalada por ninguna universidad norteamericana), con el per-sonaje consolidado de *Don Juan Matus*, cuyo apellido lo tomó de un vino de origen portugués y los conocimientos de chamanería y el sentido de la vida se lo debía mucho al sabio yaqui Tata Kachora, quien actualmente vive y tiene 110 años de vida. Se sabe que él fue el verdadero Don Juan Matus. Con el paso de los años, Castaneda quiso constituir una suerte de escuela de Tensegridad, el cual mezclaba elementos de kung fu, pelea de calle y zapateo pascola, además de una trama sobre guerreros y tigres. De igual forma, en

Self-Help, el primer libro de autoayuda

Es considerado el libro precursor de la autoayuda, tal como lo conocemos con el formato de hoy en día. ***Self-Help*** fue publicado en 1859 por Samuel Smiles (curioso apellido) e incluyó biografías de inventores, aventureros, gente de la industria y científicos. Hacía mención a la disciplina personal, el esfuerzo constante, de la responsabilidad individual y la superación a través del trabajo duro. Esto marcaría la hoja de ruta del llamado género "literario" del desarrollo personal, redactado de forma sencilla para que sea leído por más gente. La premisa de fondo del libro sería: "*tu progreso depende de ti*". Fue un best seller en su tiempo, y vendió 20 mil copias en el primer año de publicado, en plena Era Victoriana.

A lo largo de la historia hubo textos filosóficos o espirituales con inclusiones de autoayuda. Si nos remitimos a los griegos, los estoicos son quienes destacarían por su estilo de afrontar la vida. Séneca también tiene publicaciones que se acercan a la autoayuda. En el caso de la cultura china, podríamos referirnos al libro de los cambios, o el *I Ching*, que aparte de ser un sistema predictivo, contiene sentencias para guiar al consultante. Baltazar Gracián a pesar de la densidad en su estilística narrativa, dejó permear muchas citas de superación personal. Nietzsche en *Ecce Homo* también incluyó parágrafos de superación y desarrollo personal, que se recomienda leerlos atentamente.



La obra de Samuel Smiles.

Libros de Autoayuda (continuación)

las pocas entrevistas que sostuvo con sus seguidores o discípulos, porque abrió una suerte de colegiado en brujería y chamanismo yaqui, se le pilló que entraba en contradicciones cuando se le confrontaba sobre las fechas que no calzaban cuando se "entrevistaba" con Don Juan. Lo que afirmaba en un primer libro, se contradecía en otro posterior. Si bien se le acusó de fraude, sus libros fueron la inspiración para abrir estudios serios sobre la chamanería y los efectos de las plantas enteógenas y los hongos psilocibes. Al tener una línea alejada del tema propuesto como monográfico para este número, decidimos no abordarlo por el momento (lo que no se descarta un futuro número dedicado íntegro a Carlos Castaneda, sobre su origen y el aura de misterio que aún le cubre buena parte de su biografía).

Otro escritor, aparecido unos años antes pero que también resultó ser un fraude, fue Lobsang Rampa, un gasfitero inglés quien, tras una vida llena de reveses, se inspiró de una manera u otra para presentar un primer libro sobre la vida dura de los monjes o lamas tibetanos. Fue tal el éxito que obtuvo, que luego escribió más de una docena de libros abundantes en orientalismo *"para dummies"*. De igual forma, sus detractores hicieron ver la larga serie de incoherencias y datos inexactos al respecto de la vida monacal de los lamas y la ligereza de presentarlos, al igual que mencionó personajes que nunca existieron. Hacia sus últimos libros que fueron respuestas largas a las cartas que recibía de sus lectores, algunos se perfilaban con el tema de los lamas y el orientalismo, como también mensajes de autoayuda y pasos prácticos para respirar o meditar, pero no llegaba a ser netamente autoayuda, por jugar a ser un nuevo René Guenon pero del lamaísmo tibetano (dicho sea de paso, Guenon fue un orientalista serio a inicios del siglo XX y fue la puerta de entrada para los franceses para profundizar más sobre estos temas). Por ese motivo, tampoco lo incluimos en este número, al igual que no se ha incluido textos religiosos, debido a que forman parte del género de la espiritualidad y se debe más al credo de sus feligreses.

Aunque hay una fina línea entre la autoayuda y el campo serio de la psicología y la psiquiatría, también sucede que hay otra fina línea entre la autoayuda y algún texto canónico, sea teológico o religioso para un credo. Un fenómeno que se ha visto a menudo es la publicación de libros de autoayuda por pastores, curas o sacerdotes, explicando con solvencia y sencillez temas actuales, pero forzando la narrativa hacia su credo, citando versículos o citas de algún libro canónico, entremezclandolo con la superación personal, aspectos amorosos o de consultoría matrimonial.

Un fenómeno que no es reciente, sino que tiene varios años atrás publicándose, es el caso de la agenda para chicas llamada *Pascualina*. Fingiendo ser una agenda con mucho material visual a todo color en papel de alta calidad, incluye stickers, separadores y un preámbulo en clave de novela gráfica, la biografía de Pascualina, personaje central de la agenda, entre sus páginas de cada día se estila una suerte de lavado de cerebro discreto y persistente. Cada año, el personaje de Pascualina evoluciona, pero de una manera poco drástica para que nuevas generaciones de chicas se adecúen y usen la agenda. Lo llamativo de todo esto son los mensajes escritos en una letra diminuta que hasta se requiere una lupa para leerlos mejor. Si revisas con atención cada mensaje, la mayoría son consejos turbios del estilo Dios, Patria y Familia del conservadurismo del Opus Dei, una secta de ultra derecha fundada por José María Escrivá de Balaguer, autor de un libro de citas suyas, llamada *Camino*, el cual destilaba rancios y miserables consejos para quienes lo adoraban con pasión absoluta. Se sabe que la autora de la agenda es una integrante supernumeraria del Opus Dei chileno. De esta forma, mediante la agenda, ha logrado adoctrinar a varias generaciones de jóvenes. Entre los escuetos mensajes rancios, se encuentra uno que otro de superación personal. Si tienes una Pascualina a la mano, así sea antigua, te sugiero que la revises con lupa en los días ordinarios de la agenda, te llevarás muchas sorpresas.

"Si revisas (la Pascualina) con atención cada mensaje, la mayoría son consejos turbios del estilo Dios, Patria y Familia"

Jorge Bucay es un escritor uruguayo famoso, que en sus tiempos también publicó libros y textos en periódicos de un estilo similar a Coelho, aunque luego terminara funado por un tema de plagio. En el caso de Paulo Coelho, en plena senectud y en su lujosa mansión en Suiza, viviendo con su esposa que es artista, nadie se comió el cuentazo que se creía hippie, a raíz de una entrevista publicada para promover su penúltimo libro, *Hippie*. Según él, no poseía nada, que era un hippie más y que su mujer era quien administraba el dinero, que todo eso no le correspondía a él y podía presumir que no poseía nada de valor. Si bien tuvo su etapa de esplendor y fama como el autor más leído no solo en Brasil sino en otros países, al dar esas declaraciones extrañas para promover su libro, como que le patinaba un poco el coco. En otra sección de este número estudiaremos algunos libros suyos. Eso sí, el universo conspiró a su favor, vendiendo millones de copias y viviendo en la lujosa Suiza.

Es innegable que la autoayuda es un campo fértil para aquellos quienes logran publicar un libro que se vuelva un éxito de ventas. Autores famosos hay varios, algunos con estudios serios y una carrera académica respetable, mientras que otros son apenas autores improvisados cuya historia de vida o el argumento de su libro apenas se puede sostener con pinzas. Una vez más, intentan calar un mensaje similar a tantos otros libros de autoayuda publicados con anterioridad, repitiendo lo mismo pero con otros términos, para alcanzar el mismo estatus de vida como lo hicieron esos otros autores. Lo que deja mucho que desear es que sean libros mal escritos, insufribles y horribles, como la estupidez de imaginarse que uno debe usar sombreros de colores en una reunión laboral o matar a una vaca para seguir adelante con un propósito de vida. Así como los mencionados, se puede

encontrar peores ejemplos, entre ellos el de *Hábitos Atómicos*, del cual ni se le ha redactado una reseña. No faltan aquellos inescrupulosos que copian y pegan estudios de dudosa reputación sin el aval de una universidad de renombre, nomás para forzar alguna narrativa que se adhiera a su de por sí, teoría o propuesta argumentativa infumable.

Rhonda Byrne no es mecánica cuántica y a la física pura y dura le sabe muy poco o nada. Sin embargo, se despacha sobre ese tema de una forma resumida y masticada, tratándolo con una ligereza tal, despertando chispas entre quienes sí han estudiado por años esta materia. Quienes hayan leído el libro y visto el documental *El Secreto*, se enccontrarán ante un desfile de vaguedades, nunca hay una instrucción exacta o pasos definidos para aplicarlo uno en su vida, sea alcanzar el éxito, la fortuna y la felicidad. Solo vemos actores que dicen ser exitosos con historias inventadas, pero no aportan nada relevante. Lo único que creció fue el bolsillo de la Byrne vendiendo millones de libros y los derechos del documental en ese tiempo.

Otro detalle para no dejar en el tintero, es mencionar sobre la poesía de autoayuda, a pesar que son pocas las que uno puede recordar, pero existen, tales como *Desiderata* o el poema *If*. Si bien hoy en día se reconoce su autoría, por varios años circulaban como anónimos, copiado y compartido tantas veces. Pero esos sí son poemas de autoayuda.

Sea lo uno o lo otro, la autoayuda existe desde hace décadas atrás y no será fácil erradicarla si algún librero serio quisiera dejar de vender ese tipo de literatura light o degradada. De igual forma, la gente insistirá en comprar esa literatura sencilla, porque es el mercado quien marca la tendencia del consumo lector. No nos explayemos en los pésimos gustos lectores, es simple y llanamente lectura práctica para probar si les sirve de algo aplicándola en su vida y desenvolverse en el rubro profesional, académico o sentimental-familiar. Es por eso que este número está dedicado de lleno a la autoayuda, en todos sus matices que pudimos colegir en los días previos al cierre de edición, excepto algunas obras que no se revisaron por falta de tiempo. Avisados están. Quizás se inspiren para que ustedes mismos escriban su propia obra de superación personal y volverse un nuevo best seller de la temporada. O quizás no.

Capturas de una Pascualina del año 2012.

Desiderata

Por: Max Ehrmann

Camina plácido entre el ruido y la prisa,
y piensa en la paz que se puede encontrar en el silencio.
En cuanto sea posible y sin rendirte,
mantén buenas relaciones con todas las personas.
Enuncia tu verdad de una manera serena y clara,
y escucha a los demás,
incluso al torpe e ignorante,
también ellos tienen su propia historia.

Esquiva a las personas ruidosas y agresivas,
pues son un fastidio para el espíritu.
Si te comparas con los demás,
te volverás vano y amargado
pues siempre habrá personas más grandes y más pequeñas
[que tú.

Disfruta de tus éxitos, lo mismo que de tus planes.
Mantén el interés en tu propia carrera,
por humilde que sea,
ella es un verdadero tesoro en el fortuito cambiar de los
[tiempos.

Sé cauto en tus negocios,
pues el mundo está lleno de engaños.
Más no dejes que esto te vuelva ciego para la virtud que
[existe,
hay muchas personas que se esfuerzan por alcanzar
nobles ideales, la vida está llena de heroísmo.

Sé sincero contigo mismo,
en especial no finjas el afecto,
y no seas cínico en el amor,
pues en medio de todas las arideces y desengaños,
es perenne como la hierba.

Acata dócilmente el consejo de los años,
abandonando con donaire las cosas de la juventud.
Cultiva la firmeza del espíritu
para que te proteja de las adversidades repentinas,
más no te agotes con pensamientos oscuros,
muchos temores nacen de la fatiga y la soledad.

Sobre una sana disciplina,
sé benigno contigo mismo.
Tú eres una criatura del universo,
no menos que las plantas y las estrellas, tienes derecho a
[existir,
y sea que te resulte claro o no,
indudablemente el universo marcha como debiera.

Por eso debes estar en paz con Dios,
cualquiera que sea tu idea de Él,
y sean cualesquiera tus trabajos y aspiraciones,
conserva la paz con tu alma
en la bulliciosa confusión de la vida.

Aún con todas sus farsas, penalidades y sueños fallidos,
el mundo es todavía hermoso.

Sé cauto.

Esfuérzate por ser feliz.

¿Por qué leemos autoayuda?

Si bien muchos lectores acusan que no es literatura seria, sin valor alguno, que se hace solo para vender más y generar réditos tanto al autor como al editor que lo publica, sin importar la calidad literaria, también hay que admitir que en alguna ocasión, habremos leído mínimo un libro de autoayuda. Sea por obligación de una materia o curso, o por el gusto culposo mismo. La mente a veces quiere leer algo ligero. Quienes de adolescentes o de niños empezaron a leer por el mero gusto de hacerlo, un libro de autoayuda ha servido en algún momento como un puente para leer libros más avanzados o exigentes. Como se deja leer rápido, uno puede jactarse de haberlo leído entero. Con el paso de los años uno puede arrepentirse de haber leído o aplicar alguno de sus recursos en la vida diaria. En el fondo, no hay una definición de culpa por leer este tipo de literatura, es simplemente cuestión de gustos, de mantener el hábito de la lectura, de entender otras voces, etc.

Lo que sí es infumable dentro del género de la autoayuda es la aparición de ciertos autores nefastos que, sin brillo ni talento alguno, salvo perpetrar errores en el delicado arte de la estilística, en la escritura misma, es que presenten mamotretos imposibles de digerir o que sean inverosímiles de creer, como también en la floja construcción de metáforas que no tienen aplicación alguna en el mundo real, en lo académico, en las finanzas y negocios, etc. Jugar a los sombreros de colores y que cada sombrero tenga una actitud definida, en una reunión seria de un directorio, que deben resolver alguna crisis urgente, es una verdadera payasada. O la obra de un autor que menciona una extraña historia que implica matar a una vaca, porque la vaca misma simboliza una excusa y sacándola de la ecuación, es decir, sin una vaca de por medio, habrá que establecer nuevas metas en la vida. Es decir, estamos presenciando cada vez un auge de la mala calidad en textos de autoayuda. Esto no descarta que haya otros pasables y con fines prácticos útiles. Sin ir muy lejos, el autor de *Los Cuatro Acuerdos* que hace mención a la cultura tolteca, tiene serios detractores, por lo mismo que ponen en duda el origen de esos "acuerdos", que se inclina más hacia el *new age* nostálgico.

Tenemos el lamentable caso del mexicano que fue best seller pero también odiado por escolares, debido a que sus maestros los obligaron a leer: nos referimos a Carlos Cuauhtémoc, autor de *Juventud en Éxtasis 1* y *2*, *La fuerza del Sheccid*, *Sangre de campeón*, entre otros. A pesar de su escritura plana y predecible, con harto didactismo de moralista conservador, se ha ganado el odio y el aprecio por partes iguales. Hay quienes sostienen que debido a la sencillez de sus textos, lo recuerdan con cariño. Pero también hay quienes se vieron en la obligación de leerlo, disgustados por su forma de escribir y que jamás lo volverían a leer. Quienes estudiaron en colegios religiosos, vieron como una forma de escape al leer las escenas subidas de tono de la novela *Juventud en Éxtasis* (las clases de Educación sexual en ese entonces era muy limitado). Incluso el personal de aquellos colegios se tomaban la molestia de arrancar las páginas de Educación Sexual en los libros educativos de la SEP, privando así a los escolares de esa información vital.

"EL PERSONAL DE LOS COLEGIOS RELIGIOSOS SE TOMABAN LA MOLESTIA DE ARRANCAR LAS PÁGINAS DE EDUCACION SEXUAL"

Pero no todo debe ser negativo. Si revisamos niveles de preferencia, la autoayuda también cubre un espectro de lo que es la urgencia emocional. Muchas personas no buscan leer siempre algo denso o de calidad, sino también una ayuda práctica para leer mientras atraviesan una ruptura, una crisis laboral, la ansiedad, enfrentar la soledad o también un periodo confuso de la vida acompañada de depresión. Si alguien se encuentra perdido, preferiría escoger un libro que le hable directamente, sin tecnicismos, no divagar lo que le ocurre a un personaje de fantasía en un universo alejado. Más que nada es cubrir una necesidad de respuestas, de sentirse comprendido. A pesar de sus clichés, la autoayuda tiene una narrativa sencilla y directa, no será profunda pero si práctica ante situaciones parecidas a las que está pasando quien lo lee mediante los casos, pero surge la duda si son reales o inventados para el propósito del libro.

También es cierto que los libros de autoayuda van de la mano de un marketing agresivo, sea en redes, en conversaciones con amistades y familiares, publirreportajes, entrevistas, presentaciones de libros en ferias, etc. ¿De qué sirve leer una novela de ficción cuando se atraviesa la pérdida de una mascota, habiendo libros de autoayuda que pueden ayudar a paliar ese dolor? En vez de leer una antología de cuentos policíacos, se puede reemplazar por uno de superación personal para enfrentar una ruptura reciente.

Debido a la celeridad de los tiempos actuales, con una carga laboral pesada en el transcurso del día, un libro de autoayuda es más accesible por su escritura sencilla y directa. Cada libro promete cambios, pero también va a depender de la voluntad que le ponga uno a sus costumbres y hábitos. Hay libros, sin embargo, que no dan ninguna instrucción, solo apenas reúnen textos superficiales.

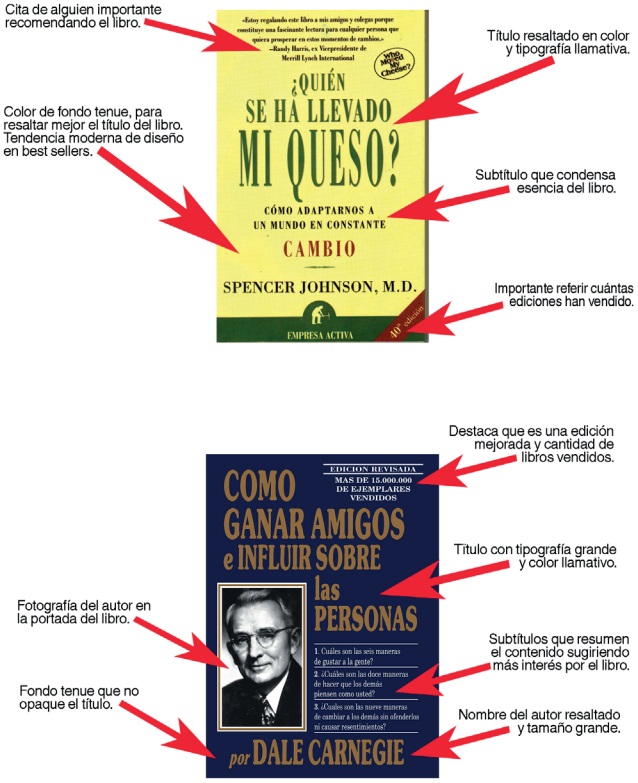
Hay gente que sí conecta con los libros de autoayuda y puede que les sirva para fines prácticos que puedan aplicar en sus vidas, incluso lo recomiendan. Hay gente que lo ve como literatura menor, que no aporta nada al acervo de la cultura y la literatura y que es solo pastiche, acaparando en los mercados, librerías, supermercados y kioskos. Como es una literatura fácil de digerir, permite que los adolescentes se acerquen a este tipo de libros. En el camino discernirán si seguirán leyendo lo mismo o elevar la valla, inclinarse por autores más serios, novelas que son un desafío para leer o adentrarse a leer ensayos y divulgación de temas variados.

¿Cómo reconocer un libro de autoayuda?

Se dice que no hay que juzgar un libro solo por su portada. Pero en este caso, para quienes quieren evitar el chasco de toparse con un libro así, hay que fijarse en los siguientes detalles: suelen usar un título grande o de colorinches, con un fondo color beige crema o blanco hueso. Es infaltable la foto del autor, sea en la portada misma o en la contraportada. Algunos más tímidos, o cuando comienzan en el negocio de la publicación, suele aparecer su foto y un breve perfil biográfico en las solapas interinas del libro.

Se sabe, y es un hecho conocido de hace décadas, que los textos, en su mayoría, no los escribe el autor mismo, sino que es revisado y corregido por un equipo. Pero si el autor puso de su parte para escribir buena parte del libro, será consultado una y otra vez para verificar en las galeradas (pruebas iniciales de impresiones para corregir errores). Por eso el tenor de la escritura es mantener lo más sencillo y directo posible, sin sentimentalismos, al ser revisado por un equipo.

Baste leer un párrafo o dos. Si el tono se mantiene ligero y no le ha requerido concentración, ha encontrado conceptos claros y sencillos, los párrafos son cortos, la tipografía del texto es muy grande y da la sensación de que se lee "rápido", ve que algún texto está dentro de un recuadro con fondo gris o de otro color a diferencia del papel, cuidado: está usted ante un libro de autoayuda.



Con estos libros se utiliza un papel grueso de calidad, ilustraciones alusivas al texto y textos con un fondo de otro color por ser una digresión, cuadros estadísticos sencillos o narra un aspecto técnico.

Si la fórmula original de un autor era, a modo de ejemplo: *"Los hombres de Marte aman mucho más"*, los siguientes textos tendrán títulos similares o que remiten al primer libro que fue un total éxito de ventas: *"Los hombres de Marte aman los carros"*, *"Los hombres de Marte van en moto"*, *"Los hombres de Marte usan ropa elegante"*, etc. En el caso de *Sopa de pollo para el alma* (esto es real), sí se dieron el lujo de hacerlo para distintos públicos (para el adolescente, para la madre, para el obrero, para el vendedor, etc.). De modo que en la portada o contraportada aparecerá la enseña de "autor de tal obra (también famosa)".

Recuerde que todos los libros de autoayuda persiguen un solo fin: volverse un best seller. De ahí que es importante remarcar cuántas reediciones tiene el libro, una medallita dibujada indicando que ha sido premiada en algún concurso que nadie se enteró y slogans así. Incluso hasta se habla de reediciones aumentadas, con algún capítulo adicional o nuevo texto actualizado. Otro fin es que quien lea el libro, salga renovado tras un "cursillo intensivo" de cambio de paradigmas, de tener otra visión o perspectiva porque así se lo dijo el libro.

GENTE QUE OPINA

«Tal vez leer sobre autoayuda sea, en el fondo, una forma de reconocernos vulnerables. Una señal de que queremos entendernos mejor, cambiar algo o encontrar un poco de dirección. Y esa necesidad es profundamente humana. Sin embargo, también debemos cuestionar aquello que nos permita distinguir entre las herramientas útiles y las promesas infladas de un libro de autoayuda.» (ELN)

«Al igual que ocurre con los libros de fantasía, ciencia ficción, terror, etc. habrá libros que merezcan la pena y otros que no. Habrá a quienes les gusten y a quienes no. Cuando se trata de salir del pozo, ningún libro o atención psicológica te va a sacar de allí. Lo único que te saca es tu propia reflexión y las decisiones que tomes a partir de entonces. ¿Puede un libro de lo que sea, hacerte reflexionar? Sí creo que puede, por tanto los libros de autoayuda que están centrados en ese aspecto valdrán la pena, alguno al menos. Luego dependerá de ti o de tus circunstancias que esas reflexiones sirvan para algo. (TFB)

«¿Son malos los libros de autoayuda que vemos en los supermercados y librerías? No necesariamente. Pero tampoco son salvadores. Son solo herramientas imperfectas dentro de una industria de consumo que combina la intención de ayudar, pero a cambio de costear el libro, el taller o la conferencia del autor. A los libros de autoayuda hay que leerlos con una distancia crítica, no todo se puede resolver de la noche a la mañana saltándose pasos como la terapia, la introspección honesta, una acción concreta de voluntad personal, etc.» (GER)

«El mercado de la autoayuda a veces vende soluciones empaquetadas para problemas muy complejos. Promete cambios rápidos, fórmulas universales o una felicidad casi inmediata, como si la vida misma pudiera resumirse en cinco pasos fáciles. Esto es lo que la vuelve peligrosa: generar expectativas para transformar el crecimiento personal cuanto antes. Los procesos de cambios son lentos, con muchos contratiempos, incómodos e imperfectos.» (ABS)

Cuando te quieren recomendar alguna lectura, y sí, es autoayuda

NO hay nada peor que un profesor, o profesora que recomiende, en plena clase de literatura en el colegio de secundaria, libros de autoayuda. La profesora cucufata que prefiere por encima de *El Gran Gatsby* de Scott Fitzgerald o *Matadero Cinco* de Kurt Vonnegut, recomendar *Juventud en éxtasis 1* del autor Carlos Cuauhtémoc, demuestra que es muy mala o nula en comprensión de lectura (sobre todo el de ella). Quizás piensa que con esa obra va a matar dos pájaros de un tiro: meter miedo con las historias y la moralina conservadora que se encuentra en la novela de educación sexual y que toda la clase pueda entenderla. Ha preferido esa monstruosidad al ser una lectura ligera sin complicaciones para la comprensión, como sí lo requeriría leer las *Coplas por la muerte de su padre* de Jorge Manrique, las *Rimas y Leyendas* de Adolfo Bécquer o *El reino de este mundo* de Alejo Carpentier. Solo los profesores mediocres se inclinarían por preferir la autoayuda antes que proponer un libro fundamental en la historia de la literatura de habla hispana. De esa forma desincentivan la lectura. Baste ir a las redes como los foros o Reddit, para comprobar que leer a Cuauhtémoc es realmente basura, sin medias tintas.

Peor escenario sería en la universidad, siendo un campus donde confluyen las ideas, el análisis, las corrientes de opinión, el acceso a una mayor variedad de libros técnicos, serios, académicos, etc. aparezca un profesor pichiruchi recomendando en su curso el nefasto libro de *Padre Rico, Padre Pobre* de Robert Kiyosaki como si fuera una lumbrera, un premio nobel que hay que leerlo porque sí. Uno lo lee y solo va a encontrar los peores consejos económicos. Kiyosaki actualmente se enfrenta ante una deuda enorme de dos mil millones de dólares. Según él, existen buenas y malas deudas, y si quiebra, acusa al banco con tal cinismo que será culpa suya, no del mismo Robert.

Otra situación para lamentar es que si sales con alguien, con quien podrías tener posibilidades de algo serio a futuro, despierte todos tus red flags o sistema de alerta si te presta un libro de autoayuda y lo considere como lo mejor que ha leído en muchos años (nunca leyó nada serio) y que quiere compartirlo contigo. ¿Qué haces cuando pasa eso? ¿Finges que sí lo vas a leer para luego comentarlo en otra ocasión que se vean? Se entiende que no lo hace de mala gana, sino que indirectamente está avisando que su nivel de lectoría no es de las mejores, que solo se mueve entre ese espectro de la llamada liteartura light o ligera. Ni hablar de comentarle sobre Rushdie, Balzac o Eco. Conforme pasa el tiempo, los que llevan años leyendo van refinando las preferencias de sus lecturas, apreciando a tal autor y criticando a tal otro por su forma de escritura. Es decir, la valla de lectoría lo mantiene alto. Quienes son ajenos al mundo de la lectura, ven lo primero que tienen a la mano y creen que es lo superior que hayan leido desde cuando dejaron de leer por obligación en el colegio. Si recibiste prestado el libro, lo mejor es destinarlo al basurero, no hay de otra, si ya te preparabas para leer a Joyce o a Faulkner, debido a las exigencias de tu gusto lector.

Una pero no menos lamentable es recibir un cajón de libros regalados por algún familiar o algún conocido de la familia, de los cuales uno o dos libros son rescatables, el resto son varias novelas de Danielle Steel y uno que otro best seller gringo, sin faltar un par de autoayudas. Quizás por la curiosidad uno se aventure a leerlos, para luego destinarlos a un intercambio de libros. Si vives en la ciudad y tu biblioteca cercana o una institución cultural propone hacer intercambio de libros, lleva libros de autoayuda. Por experiencia propia he comprobado que hay gente que busca ese tipo de literatura, a pesar de otros que llevan Pessoa, Flaubert, Vargas Llosa, Severo Sarduy o libros de ensayos para intercambiar. En este mundo aún hay gente que cambia algún libro que te interese por uno de autoayuda. Aprovecha el bug.

El contraste con la realidad

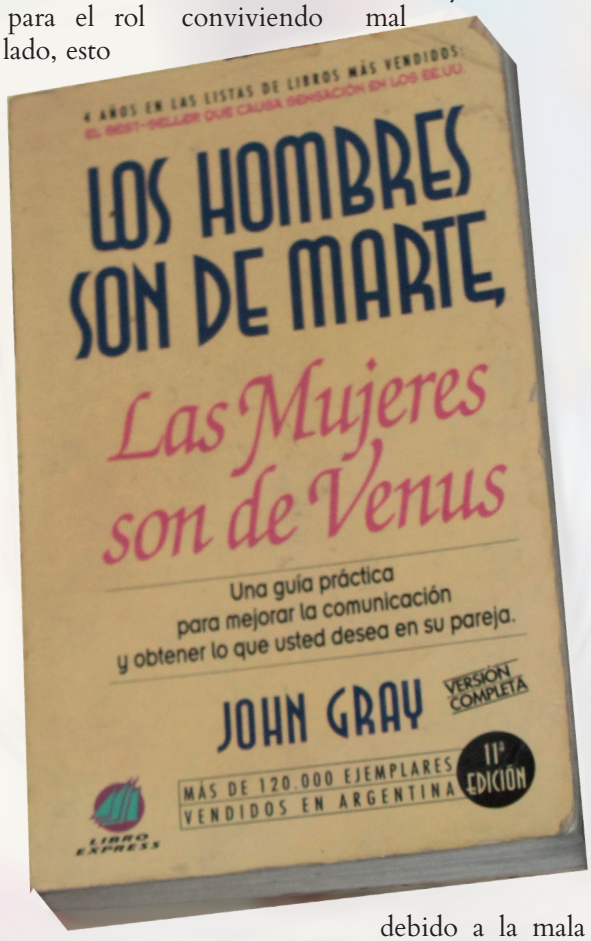
Si un libro sobre ventas y negocios te dice que basta con tener una idea, proyectarla en un círculo de amigos influyentes para luego hacer una empresa en cuestión de días, crecerías y tendrías éxito acelerado... eso solo ocurre en EEUU y en países del primer mundo. Pero no en LATAM, debido a las estructuras burocráticas y torpes para crear una empresa, además de registrar la marca, patentes, etc. Y no hablemos de las corruptelas entre los intersticios que hay en el largo camino para fundar una empresa. En EEUU que un joven se recurseara repartiendo cada mañana los diarios en los suburbios, no sería lo mismo en LATAM, debido al círculo cerrado de los canillitas y los kioskos que llevan años vendiendo diarios. La ilusión de un país como EEUU contrasta con la realidad de los demás países, que no tienen el mismo nivel de vida y que cuenta con una moneda sujeta a la inflación o depreciación.

Por eso es que revienta la paciencia cuando los mismos autores norteamericanos se echan flores a sí mismos por ser casos de éxitos, porque tienen los contactos adecuados, los medios para hacerlo, a diferencia de cualquiera de LATAM, cuyos contactos son escasos o nulos, se sufre la inseguridad ciudadana en las calles y la informalidad cada día. Los gobernantes y las autoridades decepcionan, no les interesa ayudar al ciudadano común. Son realidades distintas, en contextos geográficos distintos y niveles socioeconómicos opuestos. Solo la élite de cada país tercermundista puede darse el lujo de abrir negocios en el rubro que se desempeñe, aún a costa de mover influencias para generar leyes que los beneficia o usupar terrenos ajenos y no pagar impuestos al estado, mientras que a los pequeños emprendedores se les exige de todo si quiere tener una empresa formal y encima los multan si se atrasan en pagar.

Si no es Serenazgo o la Policía expropiando las carretillas, son los extorsionadores, venezolanos o peruanos que piden un cupo diario para dejar laborar en un espacio reducido de la calle. Las mafias locales amedrentan y espantan a quienes quieren salir adelante. El sistema no lo permite, puedes pasarte años viviendo con un miserable sueldo y nunca habrás concretado algún sueño, como el de abrir un negocio propio y ser uno mismo su jefe.

Un ejercicio cinematográfico: Adaptación de un libro difícil

CUANDO revisamos las reseñas de varios libros de autoayuda, nos topamos que en la contratapa del libro *Los Hombres son de Marte y las Mujeres son de Venus* se anunciaba la próxima adaptación al cine de esa obra. Al revisar el portal de cine por excelencia, IMDb, encontramos que apenas había un documental para la televisión y la mención a una película sí existía, pero ni siquiera nombraban al director, guionista o protagonistas. En una nota informativa aparte es que vocearon el nombre de una actriz conocida para el rol protagónico. Por otro lado, esto despierta curiosidad y también algo de imaginación: ¿qué argumentos o historias usarían ustedes para hacer una película llamada *Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus*? Si ya viste la reseña del libro homónimo, te invitamos a que colabores con una pauta o un guión en borrador con una trama, nudo y desenlace basado en el libro de John Gray. Aquí la colaboración de un esquema para un guión:



Sería muy cliché hacer una recreación de ciencia ficción de cómo viven los Hombres en un planeta marciano y de los contrastes en un planeta femenino como Venus. Se podría hacer como una animación no mayor de un minuto y medio explicando algo esencial como en el mismo libro, lo cual nos da una primera pista: el hombre de la relación protagónica es un animador o dibujante metido en el *tiquis-miquis* de no hallarse en este circuito de la animación. Y por ende no se lleva bien con su mujer, que sería alguien de éxito (una abogada o corredora de inmuebles) y que cuando le da la crisis como las olas de mar que señala el libro en algún capítulo, es que ya recrean cómo solucionar ese asunto de pareja... si el animador lo hubiera leído completo.

Entonces se plantea que el animador compró ese libro apenas salió a la venta en el año 1992, y sobre la primera estructura de la historia de marcianos y venusinas conviviendo mal debido a la mala comunicación entre ambos, quiso esbozar una animación simple centrada en esa historia sin darse cuenta que era un manual para mejorar en la comunicación con la pareja. La corredora, desanimada para salir a vender casas por ese día, ve el libro abandonado en su casa y se pone a leerlo todo. A medida que lee, hay flashbacks de sus parejas anteriores, de situaciones de incomunicación con el actual, etc. Entonces decide hacer un plan: que su pareja también lo lea completo el libro y se deje de intentos fallidos de animación. Con una excusa lo manda al ático de la casa donde viven, y lo encierra, solo con el libro. Y le amenaza que no lo abrirá hasta haberle asegurado que lo ha leído todo.

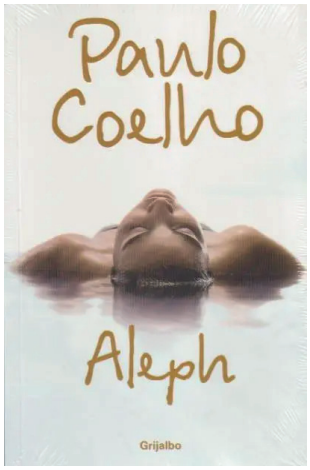
Como es 1992, los celulares no existen, la gente fuma en la calle, el café americano es el de toda la vida, no existe el Cold Brew y mucho menos los batidos de café con moka o cualquier otra barbaridad excesivamente diabética perpetrada por Starbucks y similares, como sí era a partir del 2000 en adelante. Full aesthetic noventero. Hasta ahí habría una primera hora de la película. Luego el guión por presión de los productores ejecutivos (los que ponen el billete para financiar la película, con voz y voto de injerencia para recomendaciones iniciales y finales a lo largo de la filmación de la película) decae hacia una estructura de final feliz.

Casi, pareciéndose a una comedia cristiana como las que abundan para un circuito cerrado de televisión para esa comunidad (y que se ha extendido bastante por YouTube con miles de vistas), la pareja asiste a terapia de pareja, conoce y se cita con otras parejas que han leído el libro, asisten a una conferencia de John Gray, y cada uno espera en la fila a que el autor les firme un autógrafo en sendos libros, final feliz. Eso sería una premisa muy básica. Si alguien puede superar esto y hacerlo a la altura de *Cuando Harry conoció a Sally* o *Friends*, tiene mi respeto. (PSA)

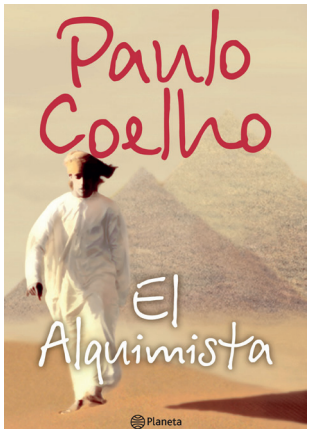
Si deseas participar en este desafío, mándanos tu propuesta de guión o esquema argumentativo al siguiente correo: wanpatanku@gmail.com y recibirás confirmación que se ha recepcionado tu idea original y creativa.

Reseñas no literarias e incompletas de varios libros de autoayuda

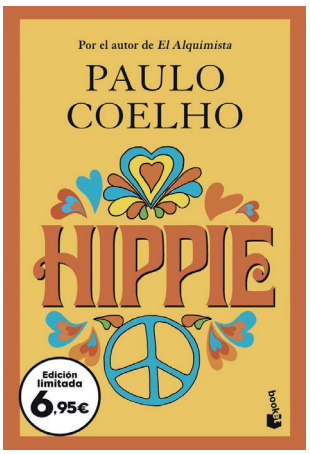
10 estupideces que cometen las parejas para dañar sus relaciones. De la doctora Laura Schlessinger, narrada en clave de humor pero exponiendo los *tiquis-miquis* de cuando empieza a fallar la comunicación dentro de una pareja. Ocultar información por temor al rechazo, mantener relaciones del pasado (exs), el trabajo primero aunque eso implique ver menos a la familia, entre otros casos de cómo sabotear la felicidad. Variedad de consejos y como superar estas estupideces que son parte de los juegos estériles de parejas.



Aleph. Del autor brasileño Paulo Coelho, ex letrista de canciones para bandas de rock brasileños en sus años mozos, autor de columnas y libros de autoayuda. El título mismo del libro saca chispas por prestarse a la confusión con el libro de cuentos de Jorge Luis Borges, de nombre similar: *El Aleph*. Sobre la novela de Coelho, es autobiográfico hasta cierto punto y cuenta sobre un largo viaje en el tren Transiberiano. Narra una escena que pareciera una suerte de revelación que tiene en pleno viaje en el tren.



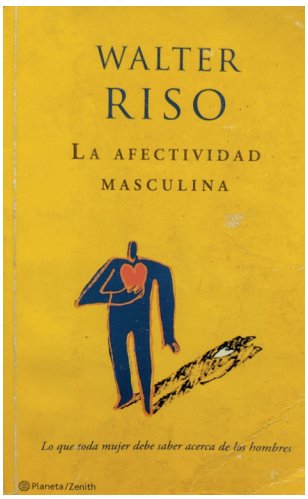
El Alquimista. De Paulo Coelho, lo que hizo fue estirar como chicle el cuento de Jorge Luis Borges *Historia de los dos que soñaron* y hacerlo novela de autoayuda con mensajes y escenas similares a la película *Lawrence de Arabia*. En esencia es el cuento de Borges, que a su vez lo tomó prestado de los cuentos de *Las Mil y una noche*. En esta versión "estirada", Coelho presenta a un joven que quiere viajar a Egipto a conocer las Pirámides y en el camino conoce a un Alquimista quien le dice que el joven también puede ser alquimista, intercalado con mensajes de autosuperación. De esta novela surge la famosa frase convertida en meme de que el universo conspira a favor de uno para realizar su sueño. También de esta novela se popularizó la palabra árabe *"Maktub"* (está escrito) que muchas chicas (ahora señoras) se tatuaron alguna vez en el cuerpo o en las manos.



Hippie. Uno de los últimos libros de Paulo Coelho, el cual tras casi una veintena de publicaciones, le debe haber reportado grandes ganancias para irse a vivir a Suiza en una mansión. En una curiosa y rara entrevista manifestó que él mismo se consideraba un hippie, que vivía en paz y sin pertenencias. Pero con tremenda mansión y los lujos que se permitía al haber sido un best seller de la autoayuda, como que el mismo entrevistador ni se lo creía. Según Coelho, su mujer es quien lo administraba todo y que del dinero, él casi ni lo ve ni sabe cuánto tiene. Por eso se considera un hippie (con una tremenda vida de privilegiado, claro está).

Ama y no sufras. Del psicólogo clínico Walter Riso, uno de los pocos autores serios dentro de la plétora de los libros de autoayuda. Este libro es, de una u otra forma, la respuesta a *El arte de amar* de Erich Fromm (de hecho lo cita varias veces) que fue un libro denso y serio también (no es considerado de autoayuda). Riso conceptualiza y distingue distintos tipos de amor, entre lo que es el *Eros*, la *Philia* y el *Agape*, cuyas raíces griegas al ser estudiadas, dicen mucho sobre el concepto en sí. Tras haber sido terapeuta de parejas, maneja mucha data y consejos al respecto, esencial para ser leído si una persona rompe con su pareja. Como señala el título, esclareciendo las emociones confusas entre lo que es el *eros*, la *filia* y el *ágape*, hace que el lector sea consciente de no sufrir y confundir las emociones.

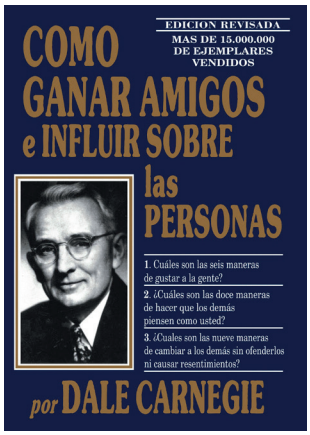
PSA: *yo me curé de un mal amor leyéndolo. Gracias Walter Riso.*



La afectividad masculina. Libro de Walter Riso, donde plantea diversos temas y responde otros, entre ellos el de la masculinidad frágil o la perspectiva de la carga y tensión emocional que llevan los hombres encima, por la educación misma de ser hombres, si saben amar o no, el afecto en la vida sexual del hombre, etc. Por eso el subtítulo de "lo que toda mujer debe saber acerca de

los hombres". Si bien Walter Riso es psicólogo clínico de carrera y doctor, es uno de los pocos autores serios cuyos libros sirven para despejar temas de pareja donde hay tormentosas preguntas.

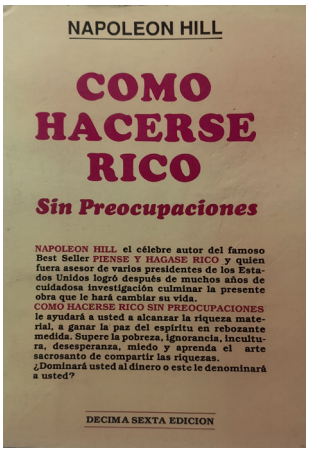
Cómo conservar la juventud. Libro de Dorothy Carnegie, esposa de Dale Carnegie. Aunque su libro más famoso es *Cómo ayudar al esposo*, este otro libro da una serie de consejos dividido en varios capítulos para actuar con confianza en la vida, el sentido de la responsabilidad, cultivar la madurez, vivir en actividad por varios años, etc. Dorothy fue en cierta forma la editora final de los textos de Dale Carnegie, quien condensó sus ideas para aterrizarlas en textos planos, directos y sencillos, pensando en la gente que no lee libros y que podría servirle como un manual práctico de la formación personal y la autoayuda.



Cómo ganar amigos e influir sobre las personas. Es la piedra fundamental de los libros de autoayuda, convertirse en best seller y tener llegada en todos los estratos sociales de EEUU. Trump asegura haberlo leído, al igual que otros famosos que uno pensaría que no lo hubieran hecho. Dale Carnegie da pautas sencillas de cómo atraer amigos y usarlos en beneficio de uno (el apalancamiento de los contactos, padrinos, la vara para ascender a puestos de trabajo impensables). Su secreto fue rodearse de gente influyente y poderosa, y aplicar lo de influir en ellos para sacar beneficio propio. Dale tenía habilidades para lo que es ventas siendo empresario y con esa experiencia es que volca esos conocimientos en libros, conferencias y lecciones. Como todo best seller de autoayuda, su rostro tiene que aparecer en la portada. Letras grandes como título del libro, y si lleva varias reimpresiones, indicar el número (preferible entre miles o millones) para asegurar que es un éxito de ventas. Si bien no se le conoce carrera conocida o que tenga una maestría o doctorado para firmar como PhD siquiera, como sí ocurre con otros autores de autoayuda, es importante que en la portada también destaque su nombre. Fondo inocuo o de un solo color. Letras doradas o en relieve (como es usual en los Best Sellers de EEUU, tanto en ficción como en no ficción).

PSA: *Dorothy Carnegie, su segunda esposa y continuadora de su legado, fue quien a la muerte de Dale corrigió los textos originales de varios de sus libros y los actualizó, entre ellos el de Cómo ganar amigos, para darles un sentido de atemporalidad y no usar las anécdotas o referencias de personajes de los años 30 que conoció en vida Dale y que hacia los años 70s, habría terminado siendo un manual de antigüedades. Previsión de la esposa, que percibió que la gente común no leería un mamotreto largo, sino ideas resumidas y directas. Aún con vida Dale, Dorothy le corregía y le condensaba sus ideas que luego se publicarían como otro libro más. Fueron socios y Dale no la ninguneó, como ocurre normalmente con otros autores. Dorothy por su cuenta también publicaría libros suyos.*

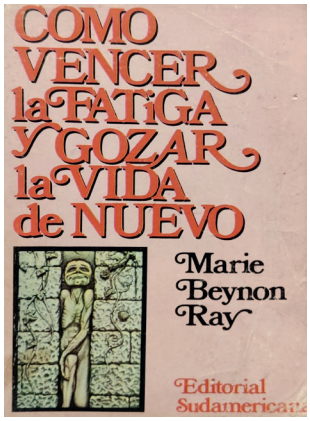
Cómo hacer el amor con la misma persona por el resto de su vida. De Dagmar O'Connor, una discípula sueca de Masters y Johnson, la pareja de sexólogos que publicaron el famoso y polémico libro *Respuesta Sexual Humana*. Más que autoayuda, es de divulgación de los descubrimientos en el campo sexual y consejos prácticos para enfrentar la monotonía de la pareja, desligarse de la rutina y separar lo familiar de lo sexual, resistir la tentación de la infidelidad y los fracasos comunes de la vida sexual de la pareja monogámica. Propone soluciones para hacer el amor sin inhibiciones con la misma persona. También hace acápite de las novedades íntimas tras varios años de práctica médica como terapeuta sexual, además de disipar dudas ante la poca o casi nula educación sexual de la gente que debieron haber recibido en los colegios o en instituciones superiores. Hacia los años 60s en adelante, se ponía especial atención a todo eso, debido a los recientes descubrimientos sexológicos, además del movimiento de los hippies y otras tribus urbanas juveniles el cual dejaban de considerar tabú hablar de sexo. El libro de Dagmar fue publicado en los años 80s.



Cómo hacerse rico sin preocupaciones. Segundo libro de Napoleon Hill, siendo su éxito de ventas el *Piense y hágase rico*. Fue asesor de varios presidentes, indica cómo alcanzar la riqueza material, ganar la paz del espíritu, superar la pobreza y la ignorancia, etc. Uno de sus postulados es conocer cómo piensa la mente de uno, y luego bloquear recuerdos del pasado, y abrirse a tener una actitud materialista para producir riqueza y siempre con una actitud mental positiva. Luego entra a un plano de *esoterismo light* para convertir la energía sexual en energía de realización y atraer más riqueza, usar la ley de la compensación (?) y el poder de la fe, que es una forma de autosugestión para seguir motivado y seguir el camino de la evolución personal, al igual que el uso de la persuasión en conversaciones, negociaciones y cierres de venta. Es un texto pensado más para empresarios sin remordimientos y que se movilizan en un terreno fértil de los negocios como es EEUU. De ahí que fuera de este país, los contextos geográficos y los círculos sociales difieren mucho para concretar siquiera alguna de estas recomendaciones o consejos del autor. Cerrar negocios y crear empresas en EEUU es muy sencillo, es cosa de todos los días. En otros países, sobre todo en LATAM, la burocracia lo aletarga.

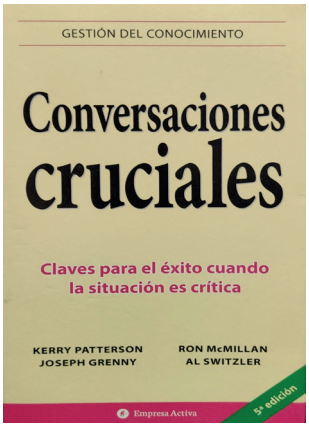
Como sobresalir en el trabajo. Kenneth E. Norris desarrolla una guía para progresar en un puesto o cargo de trabajo y triunfar con eso. También señala herramientas y técnicas para poder seguir adelante, y no ser tan chupamedias sino mantenerse en un lugar más plano, de no ser tan hueleguisos sino neutral, de organizar las labores por orden de prioridades, de facilitar en todo lo que se le ocurra al jefe y no importunarlo con minucias, pérdidas de tiempo. Un poco de mentalismo y refuerzo positivo para triunfar en el trabajo, administrar el tiempo para no tener trabajo acumulado, evitar las reuniones innecesarias, simplificar procesos si está en la posibilidad de hacerlo, darse tiempo para aprender sobre el negocio y alguna que otra técnica para negociar modo win-win, leer, etc. Va de lleno para el ámbito laboral.

PSA: *Si uno está cansado de este mundillo de las oficinas y los cubículos, le recomiendo que vea la película Office Space (también conocida como Enredos de Oficina), del año 1999. Retrata con fidelidad la claustrofobia de las rutinas, las tareas que no le gusta hacer a uno, el jefe que incomoda con su presencia o que empiece a pedir cosas que ni se acordará dentro de un rato o que ni las requería de verdad, las reuniones estériles, los memorandos, el temor de llegar tarde, todo lo miserable que se vuelve la vida de oficina.*



Cómo vencer la fatiga y gozar la vida de nuevo. Marie Beynon Ray. Este es un libro raro de encontrar, además que fuera publicado en los años 50s. A primera vista pareciera que no fuera de autoayuda pero el título lo delata ante el ojo entrenado (el interrogativo indirecto *Cómo* indica de plano que es autoayuda). Expone una serie de casos de hombres infelices con sus vidas y que se ven arruinados cuando llegan a la jubilación y se exponen al no tener que hacer nada, tras años de frenética actividad laboral en oficinas, reuniones, coordinaciones, etc. Casos de hombres y mujeres de avanzada edad descontentos con la vida luego de verse paralizados de no seguir haciendo lo mismo, como ya suele ocurrir a la gente que le tocaba irse de vacaciones y las vacaciones lo terminaron por aburrir y preferían volver al ruedo de la actividad cotidiana. Por lo mismo que la fatiga surge debido a la inactividad o verse inmerso en actividades que no son de provecho para uno mismo, de no hacer lo que le agrada. Durante la primera guerra mundial se empezó a hablar de una enfermedad conocida en ese tiempo como *Shell shock*, lo que hoy en día lo conocemos por agotamiento. Esto fue debido a las fuertes impresiones o abrumarse ante situaciones estresantes o complicadas para resolver de inmediato. Este agotamiento puede ser vencido con éxito con técnicas curativas desarrolladas por especialistas. También expone casos de gente que superando estos reveses, mantuvo una pasión casi ígnea por seguir realizando lo que era más de su agrado o un nuevo hobby al que le agarró el gusto, gente mayor que mantuvo su oficio hasta sus últimos días porque era lo que les motivaba a seguir en el día a día. La autora aconseja una serie de pautas para aprovechar el tiempo o encontrar algo que lo mantenga en actividad, ya que eso lo tendrá despierto y ocupado, canalizar la energía perdida y no dejarse llevar por la fatiga, fruto de la inactividad y que apaga el fuego interior de cada uno.

Consejos diarios para correr mejor. Más que libro de autoayuda, es un diario para cada día del año, aconsejando todo lo referente para correr y mejorar los timings. No es un calendario definido para que escojas los días que debes descansar y los que sí debes meterle rutina. Carlos Jiménez ofrece una variedad de consejos y recomendaciones para los deportistas que recién empiezan o que ya tienen tiempo, con una frase directa y una breve explicación para mejorar en la rutina de correr, indicando un tipo de ejercicio, la ropa que se debe usar, bebidas o alimentos que ingerir, no mezclar la ropa de deporte con la cotidiana e incluso lavarla luego de salir a correr, etc. Incluye códigos QR que enlazarían a páginas webs, pero al ser publicada en el año 2013, difícil que varios de los QR estén operativos hoy en día.

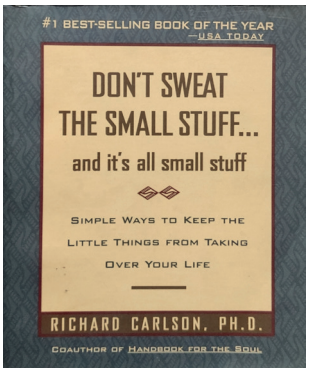


Conversaciones cruciales. Son cuatro autores los que escribieron este libro, todos asesores del mundillo de formación y autosuperación para empresas. Las conversaciones cruciales no solo se dan en lo laboral, sino también en lo personal, lo amical, las relaciones de pareja, etc. Ejemplos de conversaciones: terminar una relación, pedir a un amigo que pague lo que nos debe, criticar el trabajo de un colega, tratar con un adolescente rebelde, discutir problemas de intimidad sexual con la pareja, entre otras situaciones planteadas que requieren mucho tino, concentración, autoconfianza y mostrar seguridad ante este tipo de conversaciones serias. En los capítulos siguientes dan pautas y recomendaciones para mostrarse sereno y disponer de herramientas para exponer o responder ante una situación crucial.

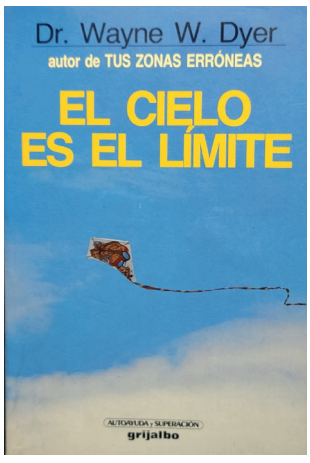
Crea una pareja a tu medida. De Eli Martínez, psicoterapeuta, es una colección de resúmenes y temas varios relacionados con la pareja, el matrimonio, desmitificaciones de las relacio-

nes tóxicas, algunos consejos de cómo escoger una pareja, incluye un ritual de como atraer una pareja; es un libro más de autoayuda, pero lo que impresiona es que es uno de los pocos libros que cita y menciona bibliografía, con el listín bibliográfico al final. Ya antes escribió *Crea una vida a tu medida*.

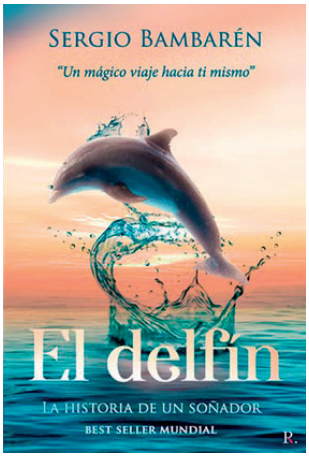
¡Divórciate! De Erika Ramelli, plantea cómo enfrentar a las limitaciones de una historia de amor que no va más, repensar en el divorcio como una liberación y la recuperación de la vida de una misma, cambio de hábitos y los vientos de libertad que vienen luego de firmado el documento de marras y la preparación para una nueva etapa en la vida, un poco de relleno de espiritualidad y otros lugares comunes de la autoayuda.



Don't sweat the small stuff... and it's all small stuff. De Richard Carlson, contiene 100 capítulos breves sobre diversos temas que se repiten en la autoayuda: disfrutar los momentos del presente, hacer una sola cosa a la vez, disfrutar los pequeños momentos o placeres, aquietar la mente, lidiar con el stress y conseguir la paz interna, no rumiar los pensamientos o dejarse llevar por ello, agradecer a alguien en algún momento del día, ser agradecido con lo que ya se tiene, ser un mejor oyente para los demás, respirar profundamente antes de responder ante un ataque o una discusión para tener la claridad de las ideas, relajarse, ser un mejor conductor y no convertirse en una bestia al volante, leer y aprender algo nuevo, ser paciente, contar hasta diez (para calmarse y pensar en frío ante una discusión), entre otras recomendaciones. Al ser breves los textos, permite concentrarse en practicar cada ejercicio o reto propuesto. Incluso los cien capítulos se puede leer con apenas el título de cada uno, que contiene la esencia del consejo o reto para realizar. Texto en inglés, contraportada con el rostro del autor.

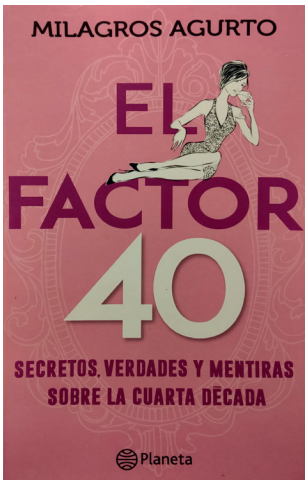


El Cielo es el límite. Wayne W. Dyer. Este libro es la conclusión de una trilogía de libros que lo compone *Tus zonas erróneas* y *Evite ser utilizado*, desarrollado por el mismo autor, en el que plantea herramientas e ideas, consejos para alcanzar la felicidad plena, ser una persona SZE (Sin zonas erróneas) y Sin Límites, conceptos que ya venía manejando en sus libros anteriores. Si bien el libro *Tus zonas erróneas* fue un libro que lo catapultó a la fama (dejando su labor de profesor para dedicarse de lleno a escribir libros, y de paso malinterpretar y no explicar debidamente los postulados de Abraham Maslow, por el que fue duramente criticado), en el caso de *El Cielo es el límite* plantea cuestiones prácticas al lector, de perseguir los objetivos propios y no cumplir los sueños o deseos de otros (trabajar para otros, ser un empleado godín) sino sacar el máximo provecho de la vida. A través de Dyer varios conocieron el concepto del *wu wei* y de otras modalidades del pensamiento zen, que pueden servir para beneficio propio.

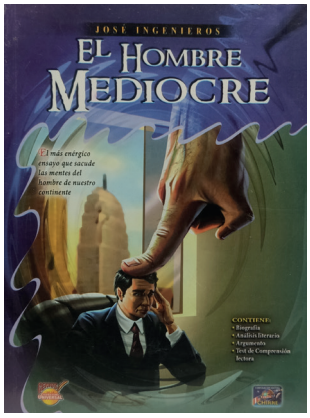


El Delfín. Sergio Bambarén, autor peruano, surfer, sorprendió que un libro así pudiera convertirse en un best seller, a pesar de la reinante piratería en el país. Luego del terrible éxito con esta publicación, se dio la oportunidad de hacerlo película animada digital, con el personaje marino. Por su cuenta, también ha dado conferencias y exposiciones el autor. La estructura misma de la obra nos remite mucho a *Juan Salvador Gaviota*, de Richard Bach, quien busca volar por los aires y quedar como un campeón y líder de una bandada, a diferencia de *El Delfín* que busca la mejor ola, que es también la meta de todo surfer o tablista, recorriendo playas en busca de esa ola perfecta (en Chicama, al norte del Perú, está la respuesta).

PSA: *Recuerdo que salía con una flaca con la que no llegué a nada, y en una de esas me prestó ese libro. Para no quedar mal con ella, se lo acepté, hice la finta que lo leí y al cabo de una semana se lo devolví. Obviamente que apenas hojeé la historia, que era predecible y no dije nada más. Eso fue un red flag: si su nivel de lectoría se movía entre los libros de autoayuda y otros textos menores, iba a ser imposible hablar de novelas o temas más densos. Luego de un tiempo dejamos de vernos y ni lo lamenté. Consejo: nunca acepten leer libros de autoayuda si salen con alguien. De frente justifiquen por qué no leerlo: que es literatura light, una bajeza, que es un texto redactado para la comprensión mínima lectoral, etc. Se quedarán solos, pero al menos se evitarán una relación tóxica a futuro.*

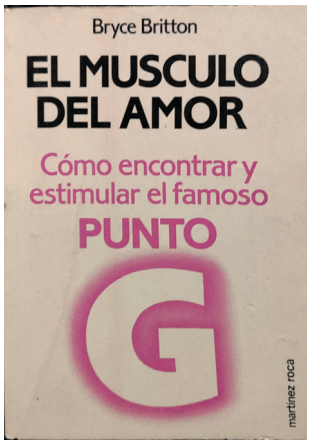


El Factor 40. De Milagros Agurto, una recopilación de secretos, verdades y mitos sobre la cuarta década, que es ahora considerada los nuevos 20, para lo cual la autora expone casos y lugares comunes de la autosuperación para repensar, que a los 40 ya no se envejece, sino que se mantiene la vitalidad de la juventud para alcanzar el bienestar. Maternidad, lo sexual e íntimo con la pareja, la preparación para ser abuela a partir de los 40s, alimentación y otros consejos más ante los varios cambios de paradigmas y hormonales que es común en adelante, como también en el aspecto físico que se da en las señoras de las cuatro décadas.



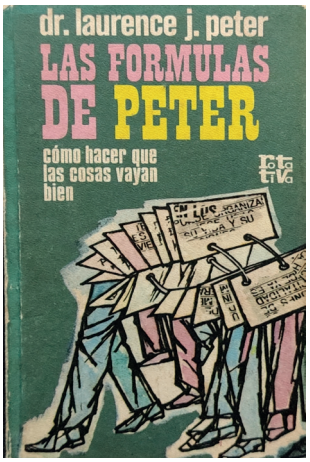
El Hombre Mediocre. Del autor argentino José Ingenieros, autor de un texto aburrido y deplorable como es *Las Fuerzas Morales* de las cuales no se entiende un joraca. En el caso de *El Hombre Mediocre*, critica duramente sobre el servilismo y apegado a una rutina lo cual lo va convirtiendo en un ser apagado y mediocre, por lo mismo que no aporta nada relevante, sin criterio propio, hueleguisos y chupamedias, no tiene iniciativa propia ni voluntad de autosuperación. Ingenieros ataca a este tipo de hombres que aparecen en los aparatos burocráticos y diversas instituciones. Esto también es un anticipo de lo que sería la fuerza laboral del siglo XX e inicios del XXI: rutinas laborales inocuas y sin provecho alguno, sedentarismo puro que va matando lentamente el alma y las sitúa en un espectro gris para todos por igual.

El Monje que vendió su Ferrari. De Robin S. Sharma, el primer libro al que luego le exprimió la fórmula peor que limón de emolientero, con los títulos siguientes: *Las Letras Secretas Del Monje Que Vendió Su Ferrari Rojo, Sabiduría de Liderazgo del Monje Que Vendió Su Ferrari, Descubre tu Destino con el Monje que vendió su Ferrari* y *Sabiduría Familiar del Monje que Vendió Su Ferrari*. Son diálogos sencillos, de cómo experimenta un personaje la iluminación yendo al Himalaya, luego de vender sus pertenencias, entre ellos un Ferrari. La clásica historia del personaje con la vida resuelta, privilegiado y aburrido, decide irse por la vía espiritual a experimental la humildad. Una suerte de "camino del Héroe" en versión light, se deja leer rápido.

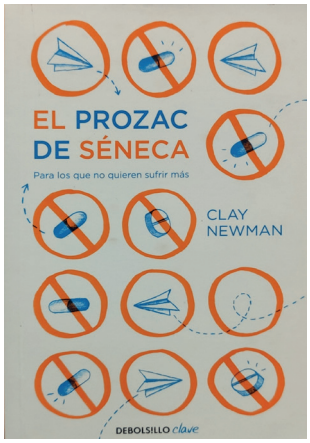


El músculo del amor. Cómo encontrar y estimular el famoso punto G. De Bryce Britton. Más que autoayuda, es un manual de sexología escrito por una mujer (el nombre se presta a confusiones) y da cuenta de los descubrimientos últimos (en el tiempo que fue publicada) del campo de la sexología, como también consejos y el procedimiento directo, paso a paso para estimular el punto G, mediante ejercicios prácticos, para llegar al máximo placer sexual y conseguir orgasmos más intensos, en solitario o con ayuda de la pareja. Este libro es única y exclusivamente sobre el Punto G, no hay de otra qué hacerle. Acerca de Martínez Roca, fue una editorial que en su tiempo publicó bastante material bibliográfico de esoterismo y sexológico de autores serios.

El Principio de Peter. Los autores Laurence J. Peter y Raymond Hull elaboran un tratado sobre la *jerarquiología*, o el estudio de cómo la incompetencia escala puestos laborales hasta llegar al punto donde el límite lo permite. De igual manera, tiene un sinfín de casos recopilados por Laurence J. Peter, como los casos de inoperancia e ineficacia del estado para cuestiones que podrían ser resueltas en unas pocas horas, terminan siendo parte de todo un proceso largo y tedioso de la burocracia, asi como los boicoteos mismos del sistema. De ahí que hay muchos grises no examinados para los distintos cargos de empresas privadas como públicas, al igual que en las instituciones académicas, con gente ineficiente en sus labores, ocupando un cargo dentro del sistema administrativo/burocrático.



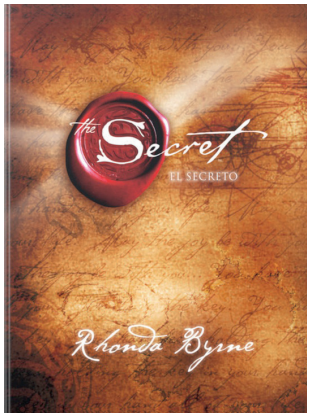
Las Fórmulas de Peter. Laurence J. Peter, autor de *El principio de Peter*, señaló que en el primer libro se presentaba y exponía varios casos de por qué las cosas salían mal. En este segundo libro ofrece recomendaciones y consejos ante cada situación, presentando soluciones técnicas para que las cosas vayan bien, remedios y paliativos contra el sistema burocrático. Estudiar las jerarquías laborales de distintos ámbitos (empresarial, estatal, académico, etc.) ha permitido a Peter poder dar con el meollo del asunto: los incompetentes ocupan cargos para lo cual, o son sobre calificados o son unos ineptos e inútiles, lo que hará que cualquier proceso le tome días en hallar una respuesta o una solución de su parte o de ese engendro llamado burocracia.



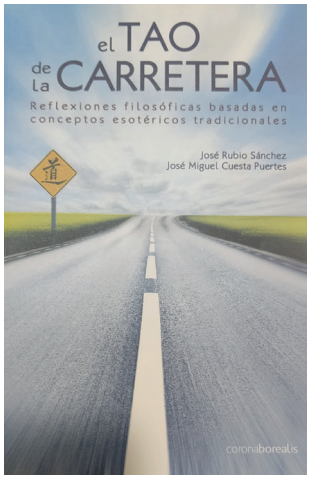
El Prozac de Séneca. Clay Newman es el autor de otro ejercicio literario usado para fines de autoayuda. Cuenta que al borde de un suicidio en un hostal de baja categoría, luego de vomitar unas pastillas que había ingerido para hacerse la *morición voluntaria*, se propuso limpiar la cochinada con papel higiénico, pero que se le acabó y al ver si había más papel en el armario, encontró un libro viejo. Al arrancar la primera página vio que no absorbía su vómito, pero leyó una dedicatoria a mano. Más calmado, se puso a leer el libro, que era los *Tratados Morales* de Séneca. El autor ha diseñado que su libro es como un blíster de pastillas, el cual dosifica 21 citas de Séneca y bajo un esquema de entender mejor la cita y el "tratamiento" (que es la

parte de autoayuda), que sería bueno leer una pastilla al día. Por la estructura tipo medicamento, no se diferencia mucho del que hizo el ejercicio de autoayuda *Shakeapeare para enamorados*, de otro autor, que también pilla citas y las estructura como un capítulo para el crecimiento personal.

PSA: *Séneca es una de las voces atemporales y que sigue vigente hoy en día. Luego de este libro de Newman, leer completo los Tratados Morales de Séneca sería una experiencia completa de cómo los mismos problemas de hoy en día, ya se vivían en la época de los romanos, también abrumados de las mismas preguntas existenciales. Lo demasiado humano no ha cambiado mucho con el paso de los siglos, solo los nombres, la geografía y las idiosincrasias. Nada nuevo hay bajo el sol. Por eso leer a Séneca hoy en día no es desfasado ni obsoleto.*



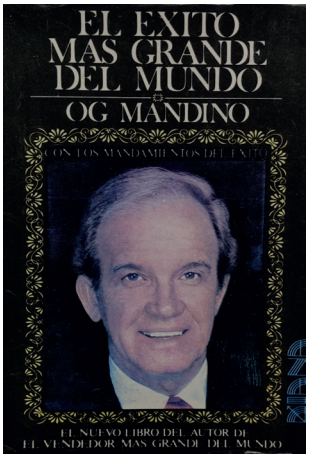
El Secreto (The Secret). Obra infumable y magufa de Rhonda Byrne, que originaría un documental con el mismo nombre, y en cierta forma vinculada al otro documental que se haría más famoso: *¿What the Bleep do we know?* por contar con varios entrevistados ya vistos en *El Secreto*. El ¿acierto? de esta obra fue poner en la escena de la autoayuda una versión muy reducida y masticada de lo que es la mecánica cuántica, una historia trucha de los egipcios (de ahí lo que denominan el secreto conocido desde esas épocas) y lo que mucho se ha visto a raíz, tanto del libro como del documental: el tablero de los sueños o el *vision board*, en el que con recortes de revistas va ilustrando lo que uno quiere en la vida: casa, salud, automóvil, familia, matrimonio, pareja, etc. y que funciona de la siguiente manera: cuando despiertas, lo primero que debes ver es el *visión board* para manifestar que suceda. Puede demorar meses, 4 o 10 años incluso para que se cumplan esos sueños. O también toda una vida y no concretar nada.



El Tao de la Carretera. De los autores José Rubio Sánchez y José Miguel Cuesta Puertes, hicieron un ejercicio para combinar la filosofía china, en especial la laoísta, con los pensamientos que surgen cuando se viaja por una larga carretera y direccionarlas hacia reflexiones de superación, sobre la existencia misms, los misterios cósmicos a través de lo cotidiano, etc. Ambos autores se embarcaron en alguna ruta y trasladaron algunos pensamientos de un libro que es fundamental en la filosofía china, el Tao Te King de Lao Tsé y aplicarlo con temas actuales como lo que es perderse en el largo recorrido de una carretera sin semáforos, apenas el runrún del horizonte inabarcable del camino por hacer.

PSA: *Cuando leía el Eclesiastés (Vanidad de vanidades, todo es vanidad) no podía dejar de sorprenderme que tenía ecos lejanos o quizás muy cercanos con el Tao Te King. Que se sepa, no he visto que se haya hecho algún estudio hermenéutico o comparativo entre el Eclesiastés y el Tao Te King, ambos textos guardan similitudes en cuanto a los temas tratados, la forma directa de decir las sentencias, etc. No descarto que alguna escuela o alguien que supiera del texto chino lo reflejara bajo otro contexto uno de los libros más enigmaticos del corpus bíblico.*

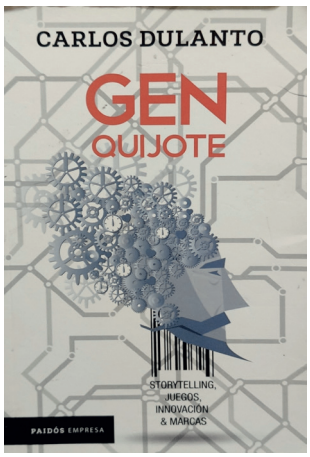
El Vendedor más grande del mundo. De Og Mandino, precursor en el género novelado sin bases históricas, pero asentado en los tiempos de Jesús; es como una *Vida de Brian*, pero sin la parte cómica de los *Monty Python*. Un personaje que es camellero se hace de unos pergaminos con los cuales irá develando secretos y técnicas de ventas para ser mejor en ese rubro. Lo paralelo con la historia de Jesús es que regaló un manto al recién nacido (el Ungido) cuando debía venderlo al mejor postor. Luego, en su camino de regreso ve una estrella (Belén). En los siguientes capítulos va revisando y exponiendo cada pergamino. Este modelo de escritura lo usaría ampliamente luego Jorge Coelho para sus posteriores éxitos de venta. Varios autores de autoayuda le deben directa o indirectamente a Mandino, debido a la aparición de este libro, piedra angular en el circuito de la producción editorial de autoayuda. El título mismo parece una forma de generar interés, lo usaría cualquier vendedor de Bharat (ex India) para llamar la atención y generar ventas.



El Éxito más grande del mundo. De Og Mandino también, es parte de una plétora de libros de autosuperación cuya fórmula inicial *El vendedor más grande del mundo*, se le exprimió peor que paño absorbente para perpetrar otro libros similares: *El milagro más grande del mundo*, *El secreto más grande del mundo*, *El don de la estrella*, *Operación Jesucristo*, etc. Mandino mezcla secretos y técnicas de ventas modernos con una historia paralela o relativa pero indirectamente con la vida de Jesús, el personaje aparecido en el unilibro. El hacer esta mezcla logró llegar a un público mayoritariamente cristiana y evangélica, al igual que aquellos que buscan manuales de superación personal. Si bien en *El vendedor más grande del mundo* habla de un personaje con unos papiros que va develando algunas técnicas de venta en cada capítulo, en esta publicación habla de otro personaje y nueve mandamientos del éxito, para alcanzar la riqueza máxima de todo hombre o mujer. Como era lo normal en los best sellers de entonces, la fotografía del autor debe salir en portada y una reseña que fue el autor de otro libro más conocido, para que también lo compren.

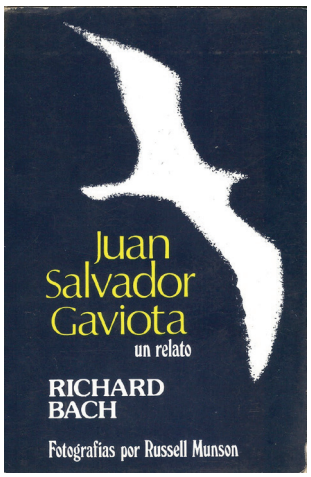
Ese dedo meñique. De Frieda Holler, ante la duda si es un libro de autoayuda ya que repasa y actualiza parcialmente el antiguo *Manual de urbanidad y buenas maneras* de Manuel Antonio Carreño, sí lo es, a pesar que está centrado en la etiqueta social, los buenos modales y el comportamiento personal para enriquecer la vida profesional y social. De ahí que, desde la etiqueta y las buenas costumbres, se ha perpetrado un libro-ejercicio de la autoayuda y que canaliza muchos temas varios relacionados con el buen gusto y no caer en lo ordinario y la vulgaridad para la autosuperación. Incluso, debido al éxito de ese libro, la autora publicó otro libro de título similar, y lo que antes era su escuela de modelaje (una de las que por ahí pasaban las futuras *Miss Perú*), lo readaptó para ser escuela de conducta y buenas maneras, abierto a todo tipo de público de todas las edades. En entrevistas y presentaciones del libro, la autora ha recalcado que mucho de lo escrito en el famoso *Manual* de Carreño, con el tiempo se ha quedado obsoleto, lo que su libro es una revisión actualizada de las buenas costumbres y la etiqueta. Que no es necesario alzar el dedo meñique para tomar una taza de té o café, porque ni los Windsor (la casa real reinante en Inglaterra) lo hacen y lo consideraban más bien una vulgaridad ese gesto. De ahí que Holler tituló el libro, remarcando que no se levanta el dedo meñique y que no es sinónimo de elegancia, sino de huachafería.

Esperanza para la familia. Willie y Elaine Oliver. Pareja de ministros adventistas que aconsejan y hacen menciones a la *Biblia*, en caso de crisis familiar, leer la *Biblia*, en caso de discusiones o frustraciones, también leer la *Biblia*, si quieres proyectar tener una familia feliz, leer la *Biblia*. La versión en rústica la repartían como folleto, pero la edición tapa dura o te lo regalan por ser de los adventistas o lo venden a precio baratito. De los autores, él es sociólogo de la familia y ella es especialista en aconsejamiento familiar, ambos con PhD en sus respectivas carreras. Mejor dicho, tienen carreras avaladas dentro del sistema educativo adventista, no de universidades reconocidas. El librillo se lee en menos de dos horas, por la cantidad de páginas.



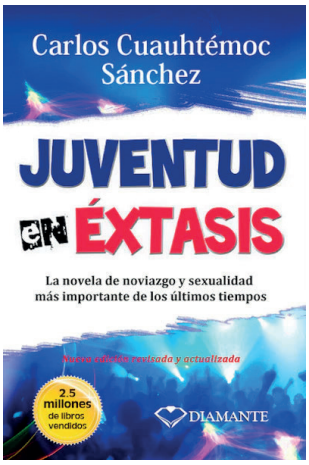
Gen Quijote. De Carlos Dulanto, usar la excusa del libro *Don Quijote de la Mancha* como una referencia de autoayuda en el rubro del storytelling, algo usado en empresas de marketing y similares. Este libro, aunque emplea un tema ajeno a lo que debiera ser el crecimiento personal (como es la literatura), lo utiliza y lo amolda, desde el camino del héroe y la forma de contar historias y digresiones, para incentivar la creatividad y usarlo en ámbitos de negocios, estrategias de marcas y gestionarlas dotándole de identidad y posicionamiento.

PSA: *¿Es, por extensión, la novela de Cervantes Saavedra, El Quijote de la Mancha, una novela de autoayuda? No, por la época, ese tipo de literatura no se estilaba. Sí está clasificado como bildungsroman, una novela de aprendizaje, que nos muestra el camino del héroe y su evolución. Pero, según los estándares actuales del Wattpad, el Quijote no deja de ser un fan fiction original. Solo que con nombres propios de los personajes, Cervantes lo que quiso fue juntar todo ese material impreso y las historias de los caballeros, la caballeresca, las princesas que hay que rescatar, los enemigos en el camino qué vencer, etc. de varias novelas contemporáneas y publicadas anteriormente a la aparición del Quijote. Es una parodia (un isekai lo llamarían los japoneses) que satiriza todo ese semblante serio de los caballeros y los compromete en situaciones adversamente ridículas (la lucha de los gigantes que resultaron ser molinos, adular a una mujer horrorosa y decir que era la más prístina de las bellezas, tomar por un lugar refinado una fonda de cuarta categoría, buscar aventuras por doquier y terminar siendo asaltados, apaleados y hasta burlados por los mismos asaltantes). Del Quijote se ha escrito mucho, y se reimprime en seco o con ilustraciones. Las ediciones críticas incluyen muchas explicaciones y digresiones en los pies de nota, para aclarar los pasajes oscuros, términos en desuso o costumbres arcaicas. Pero definitivamente la obra de Cervantes no es de autoayuda. Así como el ejercicio de Séneca y Shakespeare, no faltaría alguien que haya picado citas al vuelo y reconvertido también en otro libro de autoayuda más.*



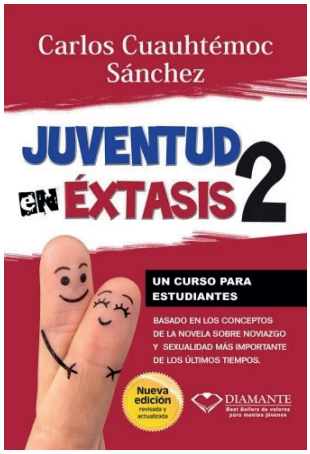
Juan Salvador Gaviota. De Richard Bach, hay una edición especial que incluye muchas fotografías de gaviotas tomadas por Russell Munson. Es la historia de una gaviota que busca siempre superarse perfeccionando su vuelo, alcanzando velocidades y alturas cada vez más arriesgadas. Pero su bandada no lo ve con buenos ojos, que se dedique de lleno al vuelo cuando debería estar buscando el sustento de la comida, como lo hacen todas las gaviotas ordinariamente, lo que genera cierto malestar. Hasta que es exiliado por un concejo de gaviotas, y ya más libre, sigue en lo suyo, perfeccionar el vuelo para sentir la libertad. En el camino conoce a otras gaviotas que también se dedican a eso, a mejorar el vuelo. Es un relato con tintes de fábula y la enseñanza de cómo no ceder ante la presión de los demás o seguir obedeciendo reglas solo porque los demás así lo han decidido aceptar, pero no cuestionar. Juan Salvador Gaviota siempre mantuvo buscar su libertad. Si bien Bach escribió otros libros, siempre sería recordado por Juan Salvador Gaviota, que incluso se hizo película inspiracional grabando a gaviotas y usando planeadores controlados por radio para hacer que vuelen

las demás gaviotas. Como que *El Delfín* de Bambarén hizo lo mismo. Bambarén era tablista, por extensión hizo un personaje marino. Bach fue piloto de aviación y mecánico, por ello su personaje fue una gaviota. Por lo sencillo del relato mismo, se puede terminar de leerlo en cuestión de horas.

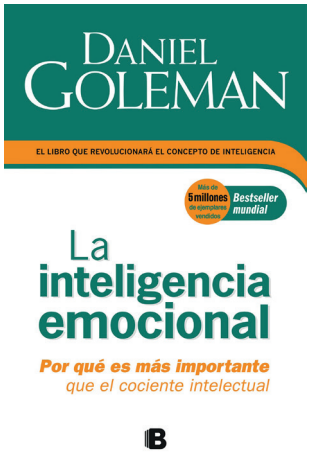


Juventud en éxtasis 1. Un libro más odiado que apreciado a quienes les tocó la mala suerte de verse obligados a leerlo y asquearse por la pésima calidad literaria de Carlos Cuauhtémoc, como del exceso de moralina y didactismo sobre un tema que debió instruirse de otra manera en los colegios y no a través de un ejercicio de ficción juvenil para fines moralistas. Cuauhtémoc, en cuyas fotos se parece a una versión maligna de *McGyver*, ha escrito varios libros de autoayuda, crecimiento personal (que es lo mismo) y superación personal (también lo mismo de autoayuda). Su fórmula, que le ha permitido granjearse un mejor estatus de vida, ha sido el de tener una historia simple de inicio, nudo y desenlace. Lo que prima es su conservadurismo y consejos de boomer para jóvenes, meter miedo y moral religiosa cerrada. Quienes lo han leído suelen compararlo como los episodios de la serie *La Rosa de la Guadalupe*, pero en versión escrita. *Juventud en Éxtasis 1* trata acerca de un joven estudiante que es promiscuo y vive la vida loca. En una de esas sale premiado: herpes y clamidia. Acude a un doctor el cual, de la manera más inverosímil, le da lecciones de vida y de amor verdadero para que acepte sobre la sexualidad responsable, curarse y terminar casándose con una chica tras un cambio de mentalidad. Todo mal. Quienes critican la pésima escritura de Cuauhtémoc señalan que es aburrido, predecible, horroroso, insoportable y malísimo. Su escritura es simple, llana y directa, nada relevante en cuanto a lo literario, pero sí efectista y con una llegada a las gentes sencillas que no esperan leer un clásico sino algo ligero pero moralizante y "ejemplificador".

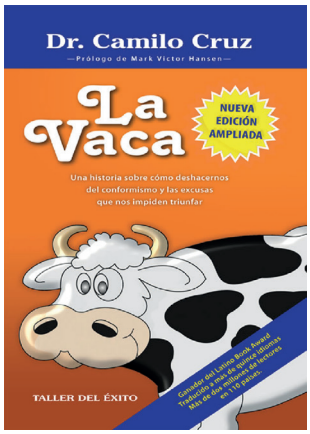
Libros más conocidos de *McGyver* malo: *Juventud en éxtasis 1; Juventud en Éxtasis 2; La fuerza de Sheccid* (una versión pequeña de *Los ojos de mi princesa*); *Sangre de campeón; La fuerza de Sheccid; Los ojos de mi princesa; Un grito desesperado; El feo;* entre otros.



Juventud en Éxtasis 2. Continuación de *Juventud en Éxtasis 1*. Cuando una fórmula le funciona al autor, éste lo exprimirá a más no poder aprovechando lo mediático de las publicaciones y la difusión misma para vender más. En este caso, es como una revisión de las historias vistas en la novela de *Juventud en Éxtasis 1*, pero a modo de secciones didácticas, centrándose en el amor prematrimonial. Igual no deja de ser una portada horrorosa lo de los dedos cruzados y pintados con tinta.



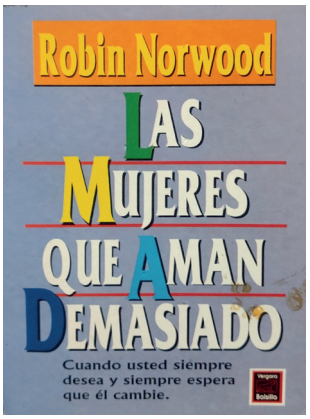
La Inteligencia Emocional. De Daniel Goleman, plantea que existe ocho inteligencias definidas y diferentes una de otra, pero se centra más en definir lo que sería el manejo de las emociones como áreas inteligentes, de la autoconciencia de conocer las emociones de uno mismo, de saber manejarlas en beneficio propio, de cómo entender a los demás mediante la empatía, manejar las interacciones sociales con diversas gentes. Bastó con que Goleman publicara sobre esto y luego aparecieran otros autores *MeToo* (yo también hablo de esto) y ya es un tema de contraste si son más variadas o menos separadas el control de las emociones. Conocer esto implica cómo desenvolverse ante la presión laboral, las reuniones grupales, enfrentarse a clientes difíciles o nuevos, liderar un equipo de trabajo, soportar las condiciones laborales, la automotivación para el día a día, etc.



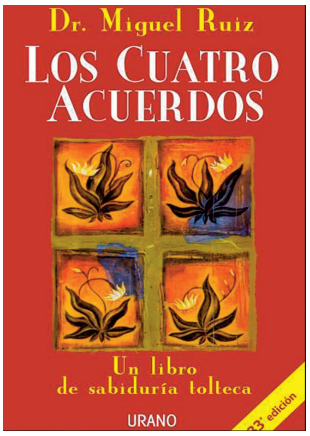
La Vaca. De Camilo Cruz, se nota lo poco elaborado de la premisa de lo que es una vaca, la portada chirriante, el dibujo simplón, etc. Una vaca, dentro del texto, es un pretexto, excusa o justificación que lo mantiene a uno en un nivel de conformismo, de no hacer algo más allá de su potencial dormido o inherente. Excusas como no tener tiempo, ser muy joven o viejo para alguna actividad, no estar preparado, no ser bueno en esto, no ganar lo suficiente, etc. es lo que lleva al conformismo, la mediocridad justificada, en vez de perseguir los sueños, el éxito, el alto valor de uno mismo. Dentro del libro está la historia de matar a la vaca que daba sustento a una familia empobrecida, para que sin la vaca misma, desarrollen el potencial de prosperar de otra manera, descubriendo en el camino que tenían la habilidad para hacerlo y no depender de una vaca. Si ya tienes años leyendo autoayuda, esta es la premisa más fumada y simplona para admitirla como libro de superación personal. De ahí parte los pasos para el éxito que propone Cruz: identificar a la vaca (excusa, conformismo), matarla (eliminar esa excusa), asumir la responsabilidad para tomar acción y sin la vaca de por medio, empezar a progresar, crecer, etc. El texto en sí no es muy largo, va a depender si tiene la letra muy grande en la tipografía impresa, para hacer creer que tiene más páginas, cuando pudo ser premisas sencillas para que aparecieran en un folleto o tríptico.

PSA: *Si en vez de una vaca fuera una gata, un perro atropellado, un cuy, o una taza de barro, un yate o un automóvil ¿se mantendría el mismo enfoque de las excusas y sacarlas para perseguir el éxito? Quizás fuera que es lo más absurdo, infantil y estupidificante la historia de matar una vaca, para hacer un libro de una simpleza tal que se nota el poco esfuerzo del autor en el momento de la escritura, pero aún así le ha*

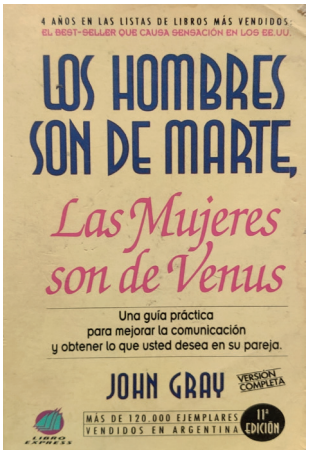
reportado réditos en las varias ediciones de esta ridícula obra. Pareciera que una tarde se puso a jugar con su hijo algún juguete de una granja y sobre eso "se inspiró".



Las Mujeres que aman demasiado. De Robin Norwood, terapeuta, presenta casos clínicos y serios sobre mujeres que pueden disociarse, terminar obsesionadas o perturbadas cuando rompen con la pareja o están dentro de una relación tóxica, siendo ellas en algunos casos, la tóxica de la relación, o buscar siempre un mismo patrón de pareja. Luego expone una serie de motivos para ser estudiados por la pareja y mejorar la comunicación entre ambos, como también la variedad de casos los cuales el autor expone y desarrolla más sobre las mujeres que deben evitar la autodestrucción por una forma de amar estéril y que no recala en hombres emocionalmente inadecuados, *workaholics* o alcohólicos.

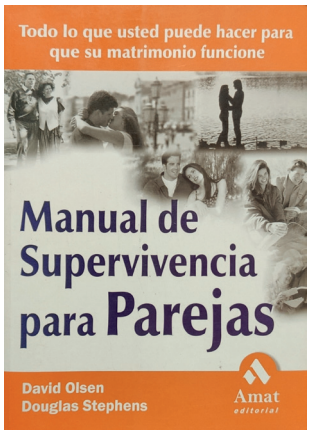


Los Cuatro Acuerdos. De Miguel Ruiz, recoge lo que sería la sabiduría tolteca para aplicarla a la vida misma. Si bien tiene conocimientos místicos y chamánicos el autor, a cada acuerdo no se les dota de ningún contexto lingüístico o histórico, lo que podría ser una cosa sacada bajo la manga del new age. De seguir los cuatro acuerdos, el autor señala que permiten al lector crear una vida más feliz y exitosa. Estos cuatro acuerdos son los siguientes: 1. Sé impecable con tu palabra. 2. No te tomes nada personal. 3. No hagas suposiciones. 4. Haz siempre lo mejor que puedas. Parece sencillo, pero es el resumen del libro. Visto en frío, parecen aseveraciones tomadas prestadas del taoísmo o de cualquier escuela oriental. No se desmerece o se minimiza a la cultura tolteca, pero en medio del palabrerío del autor, no da pruebas fehacientes que sean netamente toltecas, siquiera una imagen de un códice o palabras nahuales que serían la raíz de esta sabiduría dividida en cuatro. Para extender el libro, hay por lo menos un promedio de 5 a 8 páginas por cada acuerdo para explicar con más detalles (absolutamente innecesarios, cada título lo dice todo). Por la simpleza del texto y traducido a varios idiomas, ha estado reseñado hasta en el club de lectura de Oprah Winfrey, la conductora sobrevalorada de EEUU.

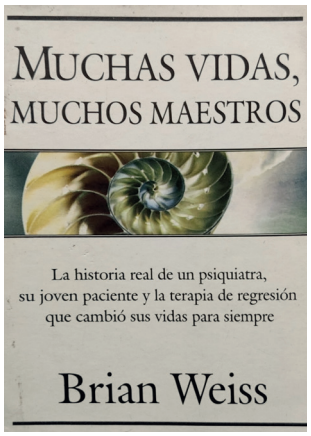


Los Hombres son de Marte, las Mujeres son de Venus. Otro libro capitular de la autoayuda, escrita por John Gray. Da pautas de cómo mejorar la comunicación en pareja. Pero también mete una fumada de cómo piensan los hombres por tener una naturaleza distinta de otro planeta, a comparación con la mentalidad de una mujer. La explicación sencilla es que "hombre ser feliz con poca cosa, hombre ser feliz con una piedra". Y que la mujer, como las olas del mar, tiene ciclos de ida y regreso en cuanto a lo emocional. Plantea ejemplos una vez propuestos los pilares y conceptos de su lore sobre el hombre marciano y la mujer venusina y como en vez de chocar, es que sugiere situaciones para mejorar la comunicación, la asertividad en la pareja, la empatía, etc. También propone ideas para mejorar la relación de pareja. Ni corto ni perezoso de matar a su gallina de los huevos de oro, en coautoría o solo, John Gray publicó otras variantes o continuaciones a su obra principal: *No hay Venus sin Marte, Marte y Venus salen juntos, Marte y Venus enamorados, Marte y Venus en la habitación*, etc.

PSA: *estaba revisando la contraportada de "Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus" y mencionaban que un estudio cinematográfico compró los derechos del libro para hacerlo película. Entré a IMDb, el lugar donde se registran todas las películas y solo hay un perfil donde indica que está en desarrollo, pero sin mención del nombre de un director o actores voceados. En el 2012 se hablaba de un director y que posiblemente Reese Whiterspoon (Legalmente rubia) iba a protagonizarlo. Pero hasta la fecha, no hay nada. Parece que no han encontrado a un guionista que traslade las ideas del libro de autoayuda para convertirlo en película. Habría sido otro romcom más (romantic comedy) como Sintonía de amor, Cuando Harry conoció a Sally, Como perros y gatos, Tienes un email, etc. Hasta la fecha [03/02/2026] no hay nada. En algún momento esos derechos comprados expirarán si no se hace la película o mínimamente el guión.*



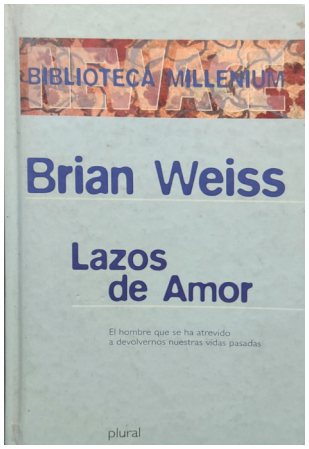
Manual de Supervivencia para Parejas. David Olsen y Douglas Stephens, ambos terapistas matrimoniales, dan consejos y ejemplos de parejas para reconocer mitos y malentendidos que pueden surgir dentro del matrimonio. Incluyen estrategias prácticas para mejorar la cooperación, el compromiso y la comunicación, un elemento que es el primero en perderse en las parejas que no solucionan "el elefante en la habitación". Contiene un capítulo dedicado a desmontar los mitos del matrimonio, como la de *el amor lo cambia todo, una vez que se conoce a fondo la pareja, el matrimonio irá bien, un matrimonio bien establecido no cambia*, etc. Exponen casos de varias parejas casadas y sus situaciones a las que se enfrentan.



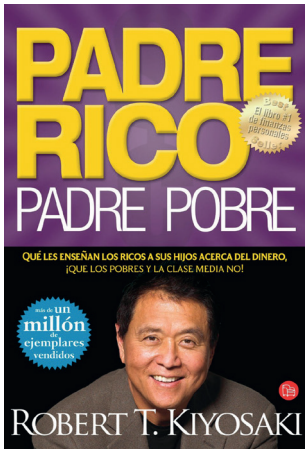
Muchas Vidas, muchos maestros. Libro capitular de Brian Weiss, no es precisamente de autoayuda, pero sí un best seller que roza algo

de lo que se persigue en la autoayuda. Weiss es un psiquiatra que hace regresiones a sus pacientes y verifica que hay todo un pasado que no es ni imaginado ni inventado, sino un backup real de las vidas pasadas que tiene cada paciente. En algunas sesiones de regresión, Weiss hace contacto con unos *Maestros* o *Espíritus Superiores* que habitan los estados entre dos vidas, quienes le canalizan mensajes de sabiduría y conocimientos que ahondan hacia la metafísica misma. Luego de este éxito de ventas, de despertar cierta controversia (como la de Shakira, en una de sus canciones dice que no cree en sus libros) y poner en la palestra lo relacionado a la reencarnación, publicó otros libros similares.

PSA: *¿Es autoayuda esto? Los mensajes que canaliza Weiss rompen la barrera entre la ciencia y la metafísica. Incluso actualiza algunos conceptos que quedaron caducos en el hinduismo y otras religiones monoteístas, que afirman no haber vida más allá de la muerte. No es autoayuda propiamente dicho para cuestiones laborales, de marketing, ventas o autosuperación, pero sí ligado a lo espiritual y los que se mueven en el circuito del New Age esotérico.*



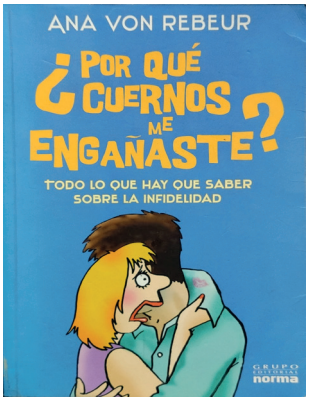
Lazos de Amor. De Brian Weiss, psiquiatra y terapeuta, cuenta sobre cómo una pareja estaba destinada a encontrarse en tiempos pasados, coincidentemente ambos eran ahora sus pacientes. No es una historia propiamente de autoayuda, sino de un psiquiatra cupido. Da cuenta de las regresiones que le hace a sus pacientes y que coincidieron en tiempos pasados en distintos roles, lo que concluye que las almas gemelas sí se destinan a reencarnar juntas y reencontrarse en cada vida. Luego de su gran éxito de ventas *Muchas vidas, muchos maestros*, le tocó exprimir la fórmula de las regresiones.



Padre Rico, Padre Pobre. De Robert Kiyosaki. Los peores consejos de economía y finanzas los encuentras aquí en este libro. Si quieres perder plata, o no saber qué hacer con ella, leyendo este libro te dará perspectivas de seguir sin saber qué carajos hacer con el dinero. En conclusión, lo mejor para un negocio era ser el dueño del negocio, no el administrador o el empleado. Pero ¿cómo llegar a eso sin privilegios, sin nacer en cuna de oro, sin plata habida en la cuenta bancaria y vivir con el día a día? De plano, es un libro escrito por un amigo de ricachones, para otros ricachones. Según Kiyosaki, durante su infancia en Hawaii, vio cómo funcionaba el sistema de alquiler de los cómics. A modo de anécdota es donde disgrega cómo su padre biológico seguiría siendo un padre pobre el resto de su vida por dedicarse a un oficio, en tanto que el padre de un amigo suyo al administrar una empresa a lo grande, dentro de la isla, lo veía como un padre rico. Se ha intentado investigar quién era ese padre rico real, siendo que Hawaii es una isla y todo el mundo conoce a todos. Hasta la fecha no se sabe. Por otro lado, plantea la importancia de la educación financiera, desmitificando que el dinero guardado no te hará rico, mucho menos el ahorro en un banco. Luego menciona que las corporaciones gastan primero y luego pagan impuestos, en tanto que los individuos (casi todos los habitantes del planeta) pagan impuestos primero y por eso no se puede progresar, de ahí mete la metáfora de la rata que corre y nunca deja de correr en su rueda de ejercicio o "rueda de hámster" esperando un futuro mejor que nunca llega, al ser una rueda que no para. Explica también que las corporaciones son entidades artificiales al cual los pobres no tienen acceso ni lo tendrán. En todo el libro no desarrolla ni da las pautas o instrucciones qué seguir para hacer crecer el dinero, en qué invertirlo, nada. Cuestionado varias veces si los hechos de la anécdota que cuenta en el libro es verdad o inventado, cansado que le hicieran esa pregunta, Kiyosaki en alguna ocasión respondió: *"¿Harry Potter es real? ¿Por qué no dejan que Padre Rico sea un mito, como Harry Potter?"*. Hace unos meses salió la noticia que debía cerca de 2 mil millones de dólares en deudas, pero andaba tan campante. *"Si quiebro, no es mi problema, es problema del banco"*, aseveró Kiyosaki. Explicó que hay buenas deudas y malas deudas, y que no se inmuta que esté tan endeudado. Eso sí, desde hace años ha realizado inversiones en oro y plata, también en criptomonedas e inmuebles, que es mejor, según él, que tener efectivo sujeto a las crisis y la inflación. Pero ojo, en el 2012 ya se había declarado en bancarrota. Realmente es un cínico y caradura para andar libremente sin que le pase nada, de que es un estafador, lo es. Y sus libros no lo recomiendan los economistas de carrera, por ser muy vago y ningún consejo es bueno o válido.

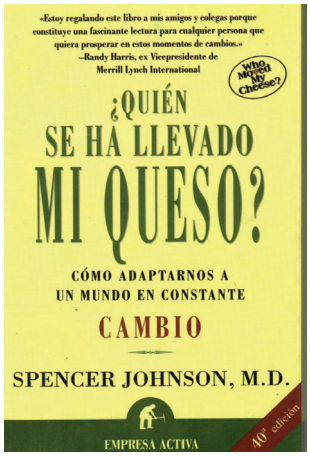
PSA: *De este libro tomarían algunas aseveraciones ese fenómeno surgido en plena pandemia de los "lederes que se ponían pilas", de los de "mentalidad de tiburón" que solo hablaban "con empleadores o dueños de negocios, no con los empleados". Estos personajillos eran de lo más delulu, hablando frases hechas para los videos virales y para solventar su aparente estilo de vida, lo hacían mediante robos y estafa sistemática de sistema ponzi o piramidal a la gente incauta que invertía (o les regalaba la plata prácticamente) para ellos irse a "Dobai" o mostrar signos de lujos. Todos vestían los mismos ternos de colores claros, zapatos sin usar medias, el peinado horroroso con gel, el mote en el decir y la misma tez de piel. Todos unos wannabes que jamás llegarían a cubrir esos lujos de otra manera (salvo en el lavado de activos, el narcotráfico, el contrabando, la trata de blancas, la minería ilegal, etc.).*
Por otro lado, lo peor que pudo pasarme es que en las clases de economía, nos recomendara el profesor leer este adefesio. Encima para tal fecha hubo control de lectura, el cual por cuitas de la universidad misma, no asistí. Lo poco que leí, porque encima me lo prestaron (una edición piratita) percibía lo inverosímil que era la historia inicial de cómo el protagonista distinguía a su padre biológico como pobre, y al padre de su amigo, como rico. De ahí lo demás era hundirse en un pozo del aburrimiento que nada tenía sentido en lo que se refería a las finanzas, el cuadrante, etc. Además no veías ningún consejo práctico, qué hacer con los ahorros o un préstamo para mover ese dinero y ser un "Padre Rico".

Preguntas que las mujeres hacen en privado. De H. Norman Wright, está orientado a la consejería femenina, pero recargado de moralina y escrito por un pastor apegado a lo bíblico. Plantea muchas preguntas y respuestas que más que orientar, insiste en leer la *Biblia*. Lo lógico es que este libro hubiera sido redactado por una mujer, pero se ve cada cosa en el mundillo de la autoayuda. Presenta casos y situaciones de matrimonios en crisis, mujeres desencantadas del marido, situaciones de infidelidades, etc. para mediante ellos, explicar escuetamente lo psicológico o el sentido común y ahondar de lleno con lo espiritual, pasto suficiente para insistir con leer la *Biblia*.

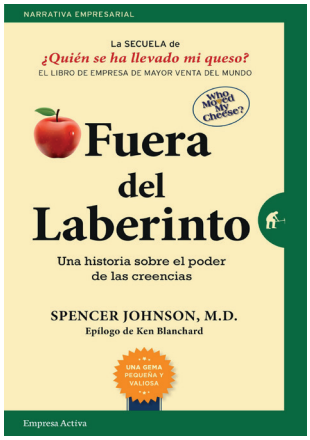


¿Por qué cuernos me engañaste? Tema espinoso de la infidelidad y los cuernos simbólicos, escrito por Ana Von Rebeur. Manual práctico contado en clave de humor, plantea también consejos y soluciones para enfrentar la infidelidad, la traición a la confianza y la comunicación de la pareja, tanto para los que lo viven, lo han vivido. También cómo detectar la infidelidad misma y declararse cornuda(o).

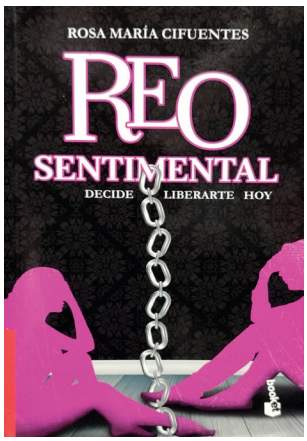
¿Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor? De los autores australianos Allan y Barbara Pease, un matrimonio vigente desde 1993, Allan es experto en lenguaje corporal y junto con su esposa meten de lleno lo que le faltó a *Los hombres son de Marte y las Mujeres son de Venus*: el sexo como elemento primordial en las relaciones de pareja que puede ser motivo de unión, como también un elemento de frustración. Exponen casos y aconsejan, señalando que el deseo no dura mucho, de las fantasías sexuales, de cómo descifrar el lenguaje masculino, el por qué las mujeres fantasean con hombres malos de verdad y la obsesión de los hombres por los pechos femeninos.



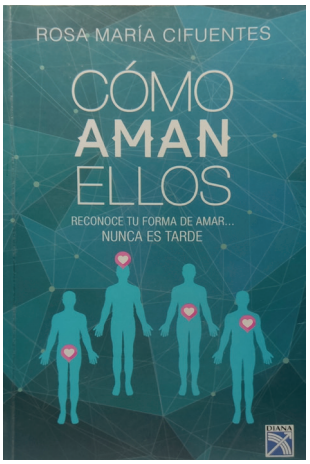
¿Quién se ha llevado mi queso? De Spencer Johnson. Es un libro sobre la adaptación: moldearse a los cambios constantes en el día a día, y si algún proyecto o cargo no sale como uno desea, debe amoldarse y aceptar los cambios por más disruptivos que sean. Si uno se queda lamentándose en el pasado o que todo tiempo pasado fue mejor o que no le regresan su cargo soñado o algún objeto, esa persona no avanzará nada y se estancará con la persistente idea de que *quién se ha llevado su queso*. El queso es la metáfora de los sueños, deseos o metas cumplidas que, por factores distintos, está sujeto al cambio o a la ruptura. De ahí que es la necesidad de seguir adelante, de no quedarse renegando sino continuar y persistir en que las cosas cambien para bien en el futuro próximo.



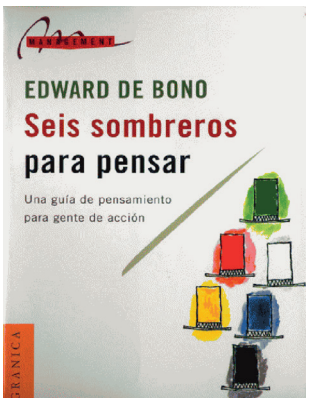
Fuera del Laberinto. La segunda parte o secuela de "¿Quién se ha llevado mi queso?", más de lo mismo de Spencer Johnson. Luego sacaría una versión del libro original *¿Quién se ha llevado mi queso?* para adolescentes.



Reo Sentimental. De Rosa María Cifuentes, coach ontológica, conocedora de astrología y de formación periodista. Ha publicado varios libros y entre ellos los de temas de pareja. En el caso de *Reo Sentimental*, extrajo de su archivo siete casos, apenas introduce una breve teoría para cada uno de los casos y al final un capítulo detallando más sobre la humillación, la victimización o el control mismo de la pareja, el maltrato psicológico, las relaciones tóxicas, el patrón en las parejas que se hacen daño. Eso es todo. No hay más.



Cómo aman ellos. Rosa María Cifuentes, similar a Reo Sentimental, cada capítulo es un caso, en este libro solo de hombres que no saben amar, guardan relación profunda con la madre, lesionados emocionales, los que le temen al compromiso serio, los que maltratan y buscan ganar siempre a la pareja, los infieles y los sacolargos que son maltratados por mujeres tiranas. Apenas una descripción seria o psicológico y de relleno los varios casos. No hay más.



Seis sombreros para pensar. Edward de Bono sorprende con una fumada a ratos infantil pero que la

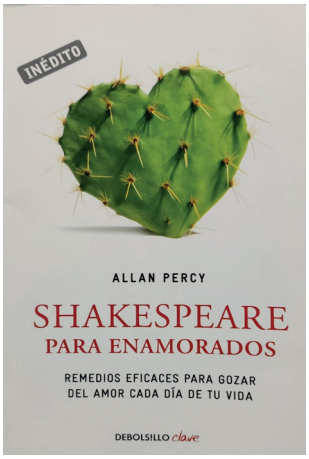
gente se lo creyó y es usado en las sesiones de coaching. Consiste en usar representativa o imaginariamente un sombrero de un color determinado que está sujeto a ciertas características para reuniones grupales y hacer que fluya más rápido una reunión constructiva para aportar ideas o concretar tareas. Se percibe que es una pérdida de tiempo usando este sistema de sombreros, que luego se pueden combinar usando dos colores, o obligarse a separar lo emocional de lo rígido y lógico, que es lo natural e inherente en lo humano cuando se discute o se plantea soluciones a un tema determinado. Si un grupo de trabajo ya se conoce de años y saben sus temas, jugar a los sombreritos de colores es una cosa infumable. En breve, el sombrero rojo solo se debe usar por un máximo 30 segundos, mientras que el azul sirve para enfocar soluciones o la capacidad de llevar un debate o discusión, que usando el sombrero blanco debe mantenerse neutral... ¿en serio a alguien le sirve esta infantilada en el mundo empresarial o corporativo de alto nivel?

Selecciones del Reader's Digest. Una revista publicada mensualmente y que conforme fue creciendo sus ventas, se hicieron traducciones en simultáneo de cada número. En sus buenos tiempos se jactaba de tener varias traducciones por cada número. Pero, ¿de qué va? En el mundo editorial, tanto de los libros como de las revistas, *Selecciones* ofrece variedad de textos, artículos reimpresos de otras revistas, novelas resumidas o "condensadas", resúmenes de libros, escritos breves, las famosas secciones de anécdotas que quizás al ser muy gringas, se perdía la gracia en español, al igual que los chistes. Una sección solo albergaba citas de famosos. Al tener la variedad de temas en una sola revista, podías ver artículos de medicina, avances científicos, historias de estadounidenses, asuntos geopolíticos, turismo en un país distinto, descripción de algún destino de la naturaleza para conocer, noticias de la cotidianeidad, entrevistas, biografías de famosos del cine y de la música, etc. pero también se perfila la línea o estilo de la revista: conservadora, Dios, patria y familia. Sin olvidar los artículos también de autoayuda resumidos en sus números y las secciones fijas (*Gajes del oficio; La risa, remedio infalible; Noticias del mundo de la medicina; Instantáneas personales; Así es la vida; Enriquezca su vocabulario, Citas citables*).

Debido a la variedad del castellano de distintos países, se logró establecer un manual de estilo para las ediciones en español y traducir o mantener los artículos en un castellano castizo con técnicas de storytelling para mantener el interés del lector hasta el final. Al ser una lectura directa y sencilla, fue puerta de entrada para muchos lectores adolescentes para luego interesarse en otros temas y autores.

PSA: *no me queda ninguna duda que las IAs (Inteligencias Artificiales) hayan sido entrenadas con varios números de los Selecciones Reader's Digest, sobre todo con los artículos que tienen técnicas narrativas de captación del lector y el respectivo remate conclusivo. De ahí que tienen ese "tufillo" o retintín de moralistas y didácticos, cuando se les plantea en los prompts que redacten un artículo sobre tal o cual tema, y luego lo veas posteado en Facebook, la red social de los boomers por excelencia, que como contenido, siempre copian y pegan lo producido por una IA.*

Sexo... ¿y ahora qué hago? Un manual de sexología redactado por Alessandra Rampolla, quien tuvo su *hype* hace varios años e incluso tuvo un programa propio abordando temas de sexualidad y absolviendo las dudas sobre tan espinoso pero picante asunto. Como era lógico: la foto de la autora ocupa casi toda la portada. Textos y respuestas sencillas y directas sobre lo sexual, también tiene divulgación de las novedades en los estudios de índole sexológico. Si bien de autoayuda no va por lo espiritual, sí abarca lo que ocurre en el interior de toda pareja: el sexo y todo lo que eso implica, conocerse más en el aspecto físico.

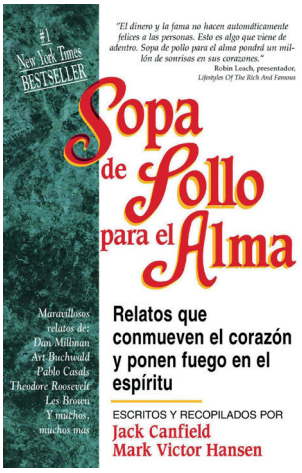


Shakespeare para enamorados. Allan Percy ha leído atentamente las obras de Shakespeare, y como lo señala en su libro, son remedios eficaces para gozar del amor cada día. Este es un ejercicio el cual captura citas del dramaturgo William Shakespeare de sus varias obras teatrales, los aplica para situaciones que comenta y explica Percy, para cuestiones de amor y desamor, temas de pareja, etc.

Sombras del crepúsculo. ¿Puede haber poesía de autoayuda? Desiderata es una de esas que parece haber sido copiada y pegada en cadena, de Max Ehrmann. If, de Rudyard Kipling es otro. En el caso de Sombras del crepúsculo, el autor peruano Luis Felipe Cáceres Vizcarra ya había publicado previamente novelas que van entre la ficción y la reflexión, y poemarios de una corriente similar (Reflejos del Alba 1, 2 y 3). Este es su cuarto poemario, que va por la misma senda de la reflexión y pensamientos.

PSA: *un poema apócrifo atribuido a Jorge Luis Bor-*

ges, Instantes, peca de ser de autoayuda. Pero no es su estampa. Su entonces viuda María Kodama, obligó a que retiraran de circulación una publicación sobre Borges y México de Elena Poniatowska, por atribuirle ese poema al escritor de El Aleph y otros cuentos. El poema Instantes, fue escrito por una norteamericana llamada Nadine Strain, y que luego un tal Ron Herold lo publicaría como suyo y que fuera publicado en un número del Selecciones Reader's Digest de los años 50s.



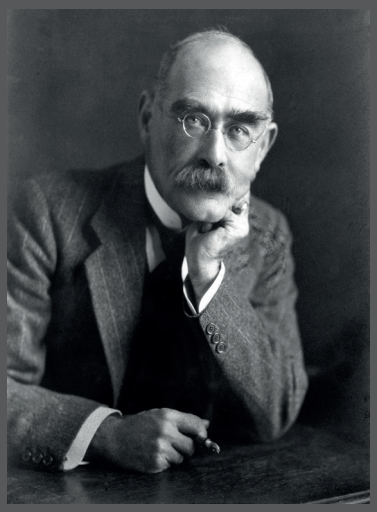
Sopa de pollo para el alma. Es un recopilatorio de relatos y textos inspiradores realizado por Jack Canfield y Mark Victor Hansen, pensados para reconfortar el alma, mejorar el estado de ánimo y para los momentos difíciles de la gente. El libro se pensó como una receta de la sopa de la abuela, que sirve para subir las defensas ante los ánimos alicaídos.

Como fue un rotundo éxito de ventas, exprimieron a más no poder la fórmula, publicando títulos diferentes: *Sopa de pollo para el alma del adolescente, Sopa de pollo para el alma de los niños, Sopa de pollo para el alma de los padres, Sopa de pollo para el alma del trabajador, Sopa de pollo para el alma de Mamá, Sopa de pollo para el alma inquebrantable,* etc. Es decir, cubrieron todo el espectro lector, para que no les falte un libro reconfortante para esos momentos difíciles.

Un minuto para el absurdo. De Anthony de Mello, muy leído hasta en círculos religiosos, a diferencia de sus otras obras, éste lo constituyen una serie de relatos cortos, graciosos, suspicaces de esconder o guardar un mensaje dentro de cada relato. Ideal para paseos cortos en bus o tren, y tener un tiempo mínimo de atención para la lectura corta. Debido a la brevedad de los textos, se asemeja a los koans, o ejemplos escuetos paa reflexionar profundamente. ¿Qué es un koan? Es un acertijo en forma de frase, anéctoda o frase paradójica. Se practica mucho dentro del budismo zen. El koan lo que busca es desafiar el pensamiento lógico convencional y despertar el intuitivo o pensamiento lateral. Derrocar la lógica o la razón y sobre eso llegar a un estado de conciencia y comprensión. De igual forma lo hace De Mello con estos breves relatos que, asegura, dura un minuto.

Si

Por: Rudyad Kipling



Si puedes mantener la cabeza en su sitio cuando todos a tu [alrededor
la pierden y te culpan a ti.
Si puedes seguir creyendo en ti mismo cuando todos [dudan de ti,
pero también toleras que tengan dudas.

Si puedes esperar y no cansarte de la espera;
o si, siendo engañado, no respondes con engaños,
o si, siendo odiado, no incurres en el odio.
Y aun así no te las das de bueno ni de sabio.

Si puedes soñar sin que los sueños te dominen;
Si puedes pensar y no hacer de tus pensamientos tu único [objetivo;
Si puedes encontrarte con el Triunfo y el Desastre,
y tratar a esos dos impostores de la misma manera.

Si puedes soportar oír la verdad que has dicho,
tergiversada por villanos para engañar a los necios.
O ver cómo se destruye todo aquello por lo que has dado [la vida,
y remangarte para reconstruirlo con herramientas [desgastadas.

Si puedes apilar todas tus ganancias
y arriesgarlas a una sola jugada;
y perder, y empezar de nuevo desde el principio
y nunca decir ni una palabra sobre tu pérdida.

Si puedes forzar tu corazón, y tus nervios y tendones,
a cumplir con tus objetivos mucho después de que estén [agotados,
y así resistir cuando ya no te queda nada
salvo la Voluntad, que les dice: "¡Resistid!".

Si puedes hablar a las masas y conservar tu virtud.
O caminar junto a reyes, sin menospreciar por ello a la [gente común.
Si ni amigos ni enemigos pueden herirte.
Si todos pueden contar contigo, pero ninguno en exceso.

Si puedes llenar el implacable minuto,
con sesenta segundos de diligente labor
Tuya es la Tierra y todo lo que hay en ella,
y —lo que es más—: ¡serás un Hombre, hijo mío!

Reflexiones cuando armamos un rompecabezas

1. Todas las piezas vienen juntas pero revueltas dentro de una caja. Todos vamos juntos en este planeta pero no nos conocemos bien.

2. Luego de sacar las piezas del rompecabezas, las esparcimos y de inmediato las segregamos, separamos, distinguimos. Los que tienen un borde y constituyen el marco, a un lado, el resto al otro. Entre nosotros mismos, siendo piezas de un gran rompecabezas humano, nos diferenciamos, sea por raza, género, edad o clase social. Nos identificamos a través de estas etiquetas, que no nos definen del todo.

3. Una vez completado el marco del rompecabezas, separamos por colores las piezas. Entre nosotros también sucede lo mismo: decimos no al racismo pero en nuestra vida cotidiana lo sutil se vuelve costumbre. Envidiamos a los que les va bien y despreciamos a los que les va mal. Evitamos juntarnos con gente que es distinta a nosotros, buscamos amistades de buen ver, queremos ser centro de atenciones. Pero ese, no es el camino.

4. Según la ilustración de la caja del rompecabezas, vamos armándolo con las diversas piezas. La caja del rompecabezas representa un ideal, una utopía del planeta en que queremos vivir. Siempre vemos y nos ilusionamos con un futuro mejor, ¿pero qué futuro mejor habrá si no lo cambiamos desde ya en nuestro presente? La caja también representa a Maya, la ilusión, el sueño perfecto e inconseguible.

5. Nos damos cuenta que el rompecabezas es más grande que la ilustración de la caja, no siempre podemos fiarnos de la caja. Las piezas somos nosotros, y por más que nos vendan un sueño, siempre será trabajo nuestro integrarnos y hacer del gran sueño una realidad. Pero hay mucho trabajo para eso. Todos formamos parte de la unicidad, y hacia ella es que queremos dirigirnos.

6. Piezas equivocadas no encajan. Cuando cometemos errores o equivocaciones en nuestra vida, sentimos que algo no está bien y que hay que corregir o cambiar. Estancarnos es malograr la pieza del rompecabezas y se malogra todo. Simplemente alejarse de los entornos en que no nos va bien, cambiar de aires y de rumbos en nuestra vida.

7. Todas las piezas encajan en el rompecabezas. Por más que la vida nos parezca caótica, desordenada, que nada tiene sentido, pese a ello, todo tiene un fin, una meta establecida. Todos somos uno, y es en la unicidad que nos debemos. Todos somos iguales, todos constituimos sin diferencia alguna sus partes del rompecabezas de la vida.

8. Nos guiamos por detalles de cada pieza para terminar de armar el rompecabezas. Si nos centráramos en los detalles superficiales y banales, jamás completaríamos el sentido de la vida o cuál misión es la que debemos realizar en el Aquí y el Ahora. No todo va a ser la superficie en la vida, también debemos trabajar en nuestra personalidad, nuestro carácter, nuestra espiritualidad.

9. Las piezas del rompecabezas tienen dos caras: una cara con la ilustración a todo color y la otra con el color del cartón uniforme. Somos personas con un lado exterior visible para los demás, y un lado interior por el que debemos desarrollar un mayor trabajo. A las personas debemos ver por ser como son, su interior, y no dejarnos llevar por los adornos exteriores. La real esencia de uno mismo está dentro, no afuera.

10. Siempre queremos terminar lo más rápido posible el rompecabezas. Como personas que somos y vivimos en tiempos donde todo está acelerado, no sabemos valorar y vivir el presente, el momento en todo su esplendor. Siempre apuntamos a tener o ver las cosas ya terminadas, concluidas. Pero no disfrutamos la esencia de vivir el momento. Cuando armamos un rompecabezas, ya estamos pensando en enmarcarlo con cuidado y tenerlo como un cuadro para la sala. Por un momento nos olvidamos de nuestros problemas y nos concentramos en la distinción de detalles entre las piezas, ver que encajen o probar por colores, armando secciones del rompecabezas. Armar un rompecabezas es el mejor momento de la vida, verlo terminado es lo concluido, el fin sin sabor. Mientras estamos en el proceso del armado, no nos damos cuenta pero es cuando sucede la magia de las cosas, de ampliar nuestras habilidades mentales comprendidas en la selección, el discernimiento, el orden, la memoria, etc. Para una próxima vez que te animes a jugar con un rompecabezas, olvídate de verlo terminado: disfruta ese momento especial que comprende todo el proceso del armado, despreocúpate del mundo y del tiempo, vive el presente, vive el momento en que eres tú mismo quien toma la dirección de lo que haces, vive la incertidumbre cada tanto en tu propia vida. Por una vez en tu vida, siéntete tu propio jefe, tu propio gerente, eres tú quien domina el control de la actividad y no otro. Sigue tus instintos, quizás no uses la caja como referencia sino guiándote de la intuición mirando cada pieza hasta encontrar que encaje con otra. Vive tu presente, vive el hoy y no esperes el mañana. Porque al armar un rompecabezas, estás meditando y concentrándote, visualizando que todo en la vida tiene una solución. Y que todos, todos sin excepción alguna, somos parte de este gran rompecabezas que es la vida. Hoy toca armar otro rompecabezas. ***(Hammu, 09-08-2012)***

¡Tú también puedes escribir un libro de autoayuda! (Te enseñamos cómo)

1. Escoger un tema o argumento del cual será motivo para el contenido del libro.
Si ya escribieron sobre un delfín que busca superarse a sí mismo, el uso de sombreros de colores como si fuera una fiesta infantil, o cómo eliminar una vaca (sin que tenga la culpa de nada), por qué no escribir, por dar una idea suelta: sobre cómo las oportunidades parecen representarse en las bolas de billar, cada bola de color representa una oportunidad y el impulso proviene de una bola blanca que los va desviando hacia los agujeros de la mesa, lo cual si la bola cae, es una oportunidad perdida, y la meta es durar más tiempo en la mesa esquivando la bola blanca.

Otra idea similar es sobre el cuidado de una planta complicada, frágil, de clima tropical, que requiere cuidados. La planta puede ser el símil de un proyecto o la vida misma, y a la par que se va narrando los cuidados requeridos del regado en maceta o en tierra, el respectivo transplante, etc. se va haciendo metáforas sobre el proyecto o la vida del lector.

Como dijimos, son ideas, que pueden llegar a ser coherentes y con un sentido práctico si se profundiza y se le da más vuelta o mejorar aun más la idea propuesta. Pero lo principal aquí es que guarde una coherencia verídica, que sí tenga sentido y que sirva para un lector ansioso de este tipo de literatura.

2. Una vez capturada la idea esencial, debemos extenderlo y aprovecharlo.
Es decir, hacer un mapa mental o un diagrama de qué tanto alcance tiene la idea principal (en el caso de la mesa de billar, cada elemento significa algo de la vida misma: la bola blanca la voluntad o las fuerzas de choque con la realidad, el taco de billar es el impulso o una fuerza externa que implica tomar decisiones y moverse, la pizarra plana de la mesa cubierta del paño verde simbolizará algún detalle, los diamantes en el marco de la mesa servirían como indicadores o experiencias compartidas para tenerlas de referencias, etc. Aquí es donde extiendes el significado de cada elemento y su vinculación con el mensaje que pretendes alcanzar.

3. Anecdotario propio o inventado para cada capítulo
Hay que contar con una bolsa de anécdotas para insertar en algún momento del capítulo que se escribe, pero siempre guardando coherencia con el contenido de cada capítulo. Si se habla de la toma de decisiones y como un hecho así puede conducir para bien o para mal algún suceso personal que se quiera compartir, o inventar una anécdota. Cuando la bola blanca choque contra las de color, implica causas y consecuencias previstas o no, de forma que eso se presta a insertar otra anécdota de cómo un error puede implicar consecuencias no medibles o sí.

4. Mitigar los errores y pulir el texto hasta que se lea "limpio"
Una revisión constante del texto conviene para que guarde coherencia y correlación cada oración, y de paso evitar los errores ortográficos, sintácticos o los gazapos de edición. Hay oraciones que con una coma o con un pronombre sobrante, le cambia todo el sentido de la misma oración. Conviene en esta parte del proceso, contar con una amistad que lea o se preste para ser un lector beta y pueda resaltar los errores.

5. Los capítulos iniciales anuncian la llegada de un capítulo fundamental, cerca del final.
Varios libros de autoayuda han tenido el error de no presentar un descubrimiento o una verdad revelada que sorprenda al lector. Y si lo hacen, lo mantienen de una forma plana y llana que es indetectable o dicho entre líneas. Para no cometer errores de esa naturaleza, conviene ir "preparando al lector" la subida de los capítulos iniciales hacia el capítulo fundamental, que sería el clímax del texto. Estamos hablando de un desarrollo práctico del mensaje, una vez expuesto en los capítulos iniciales, el cómo solucionar el problema en sí, qué hacer, cómo revertir el efecto maligno o el revés. Es como alcanzar el estadio de la iluminación.

6. Agradecimientos.
Durante la confección de un libro, participan varias personas a las que les serviría como un plus, verse mencionadas en el capítulo de agradecimientos (de paso tendrías asegurado un grupo de personas que sí o sí van a comprar el libro porque los mencionaste).

7. Palanca publicitaria.
Si dictas cursos o quieres iniciar una gira de conferencias, en el libro puedes anunciar tu contacto o nombre de tu institución creada para tal fin, lo cual haces que el libro se vuelva un medio publicitario y más gente conozca lo que haces, las conferencias que dictas, los lugares donde ya has ido a hablar del tema que tratas en tu libro publicado, etc. Más que una tarjeta, un libro ya es de por sí una presentación en toda regla.

8. Asesorarse con un buen diseñador de libros.
Terminar de escribir un libro es apenas el primero de los pasos. La parte más laboriosa se viene cuando hay que hacer las pruebas de edición, las *galeradas*, la revisión de errores en el momento de imprimir, etc. Entre ellas incluye el diseño de la portada, para lo cual puedes optar por poner la foto con tu rostro en la portada o en la contraportada. Es importante que aparezca la fotografía del autor, realizado por un fotógrafo profesional que sepa realizar retratos donde luzcas bien, sea en blanco y negro o a color. Luego de impreso el libro, la otra labor de hormiga será el mercadeo y difusión de tu libro. Hay editoriales que lo manejan por su cuenta y distribuidores que se encargarán de llevarlo a las librerías de tu ciudad. Si tú quieres meterte de lleno en el mundillo editorial, por ahorrar dinero y ser parte difusor de tu propia obra, el camino es largo y competitivo pero adquirirás experiencia de lo difícil que es poner a la venta un libro o que se vea en todas las librerías de tu ciudad o región.

9. La cita de tu libro.
Hay autores que se empeñan en conseguir una cita, prólogo o mención de un crítico literario, como también aparecer recomendado en la columna de un diario o revista. Eso se logra mediante contactos y algunos arreglo$$$ con sobre o con transferencia para que te den preferencia y obtengas cuanto antes las menciones y citas que necesitas sobre tu último libro publicado.

Y así es como hemos llegado al final de estos pasos para que te animes y escribas tu propio libro de autoayuda. ¡Éxitos!

Si buscas el secreto de la felicidad, NO leas autoayuda. Evítalo a toda costa.

NARRATIVA MODERNA PARA LEER

- **La península de las casas vacías de David Uclés** (Premio Nadal 2026, una apuesta fuerte por la narrativa española).
- **La mala costumbre** de Alana S. Portero: Una desgarradora y aclamada historia sobre la identidad y el paso a la edad adulta.
- **Mugre rosa** de Fernanda Trías: Novela distópica premiada que destaca como una de las voces más potentes de Latinoamérica.
- **Hamnet** de Maggie O'Farrell: Aclamada novela histórica contemporánea, elegida mejor novela de 2021.
- **Las gratitudes** de Delphine de Vigan: Una obra conmovedora sobre el paso del tiempo y la gratitud.
- **Han cantado bingo** de Lana Corujo: Debut narrativo que explora la memoria y tragedias familiares.
- **Distancia de rescate** de Samanta Schweblin: Una novela corta asfixiante y de gran profundidad psicológica, un clásico moderno.
- **El infinito en un junco** de Irene Vallejo: Un ensayo narrativo fascinante sobre la historia de los libros.
- **Seismil** de Laura C. Vela: Ficción contemporánea.

DINA BELENKAYA. A lot of students ask me how to improve at freestyle chess. And I say: you gotta learn the game. Understand how to play chess the right way, without memorizing openings, feeling like a fish in a water whenever you are in any unknown position. Learn the game strategy, opening principles - not opening lines. @DinaBelenkaya

DESAFÍO EXPRÉS: MANDA TU GUIÓN O ESQUEMA ARGUMENTATIVO PARA RECREAR UNA PELÍCULA BASADA EN EL LIBRO LOS HOMBRES SON DE MARTE Y LAS MUJERES SON DE VENUS. Enviar al correo de abajo.

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

Publicación libre de maltrato animal.

Todos los contenidos son versiones y opiniones de sus autores. La revista Wan Patan no admite responsabilidad alguna de lo escrito por sus colaboradores.

CORREO ELECTRÓNICO / RECIBIMOS GALLETITAS:
Email: wanpatanku@gmail.com
Web: www.manoizquierdaeditores.blogspot.com

ARTÍCULO HECHO POR UN HUMANO **NO POR LA IA**